



ZAMAN YÖNETİMİ VE MOTİVASYON



ZAMANI ETKİN KULLANMALISIN

- Neyi başarmak istiyorum?
- Hedefime ulaşmak için ne kadar zamana ihtiyacım var?
- Hedefime ulaşmak için nasıl hazırlanmalıyım?
- Çalışmaya başlamak için kendimi hazır hissediyor muyum?
- Hedefime ulaştığımda neyi elde etmiş olacağım?

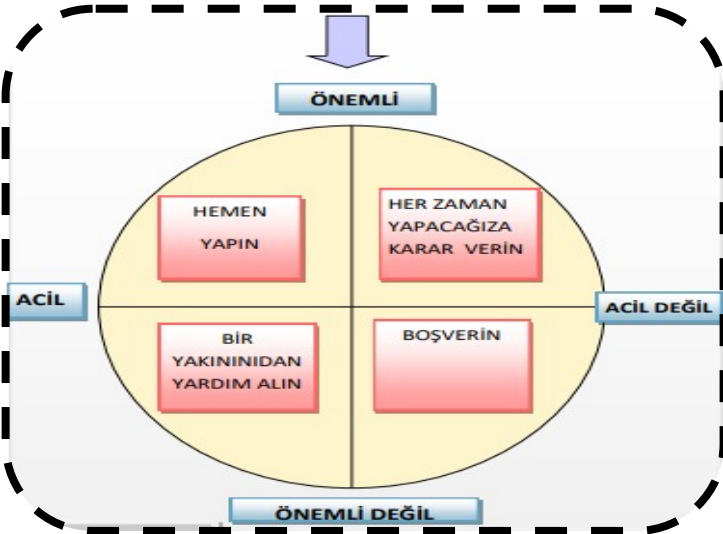
Bu sorulara vereceğin samimi cevaplar hedef belirtemeni kolaylaştıracaktır. Ayrıca hedeflerine ulaşma noktasında göstereceğin çaba da çok değerlidir.

*Zamanın kısalığından en çok şikâyet edenler, onu en kötü kullananlardır.
Jean de La Bruyère*



Şunları Unutmayalım!

- ◆ Ruhsal ve bedensel sağlığınıza, doğru beslenmeye ve uyku düzenine dikkat edelim,
- ◆ Mümkün olduğu kadar yürüyüş yapalım, doğayla başbaşa kalalım,
- ◆ Müzik dinleyelim,
- ◆ Sevdiğimiz yazarların kitaplarını okuyalım,
- ◆ Hedeflerimize ulaşma sürecinde kendimize küçük ödüller verelim.
- ◆ Bizi motive edeceğine inandığımız, baktıkça bize hedef ya da hayallerimizi hatırlatacak resim ya da objeleri masamızda bulduralım...
- ◆ En önemlisi hedeflerimize ulaşmaktan asla vaz-



ACİL VE ÖNEMLİYSE HEMEN YAP
ACİLVE ÖNEMLİ DEĞİLSE BİR YAKININDAN YARDIM AL
ACİL DEĞİL VE ÖNEMLİYSE NE ZAMAN YAPACAĞINA KARAR VER
ACİL DEĞİL VE ÖNEMSİZSE BOŞVERİN

- ⇒ *Zamanı planlama sürecinde hedeflerine ulaşmanı engelleyecek zaman tuzaklarının da farkına varmalısın.*
- ⇒ *Televizyon programları, sosyal medya kullanımı, uzun telefon konuşmaları, bilgisayar oyunları gibi zaman tuzaklarını fark etmeli ve planlı çalışmanı engelleyen kişilere HAYIR diyebilmeyi öğrenmelisin.*
- ⇒ *Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağını hatırlamalısın.*

