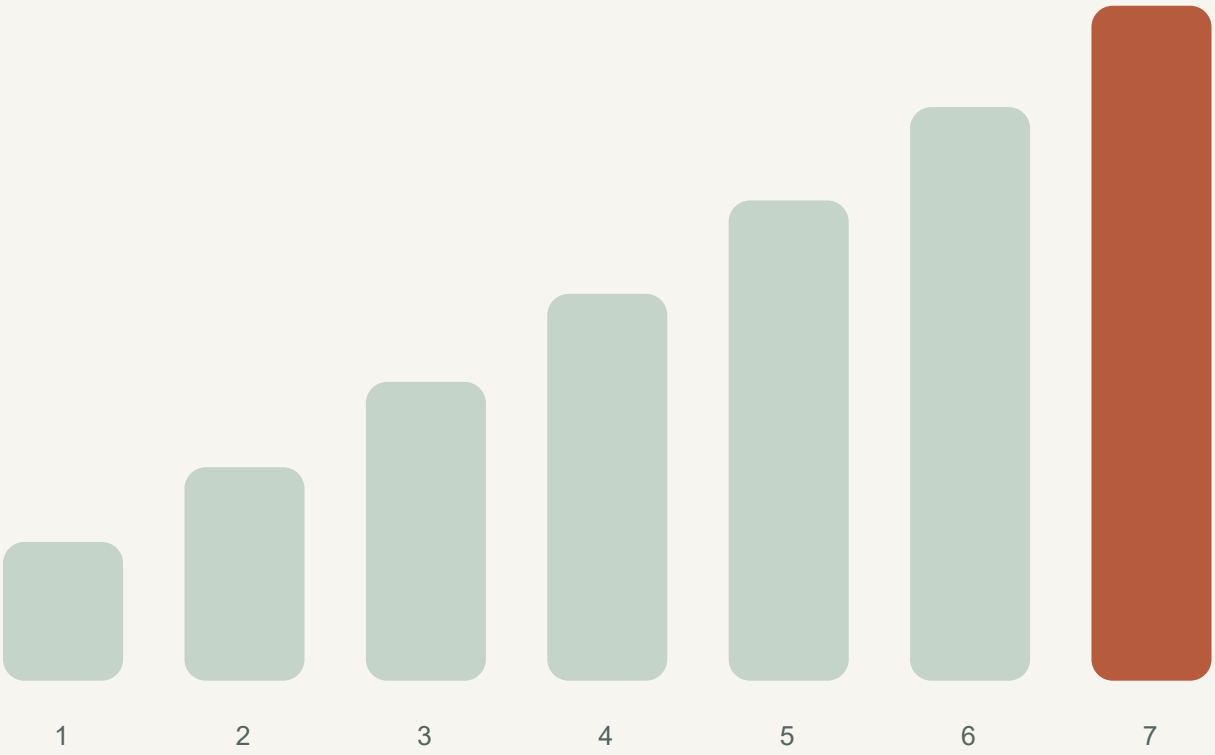
BİR HAFTA. BİR ÖNCELİK. KÜÇÜK ADIMLAR.

7 Günlük Odaklanma Planı

Dikkatini nereye verdiğini fark et. Önemli bir iş seç. Sana uygun bir çalışma düzenini küçük denemelerle kur.



Bu rehber bir performans yarışı değildir. Her gün tek bir uygulama yapman ve kısa bir not alman yeterli. Bir günü kaçırırsan kaldığın yerden devam edebilirsin.

Kendine uygun bir deney

Yedi gün boyunca aynı küçük proje üzerinde çalışmayı deneyebilirsin. Bir yazının taslağını hazırlamak, bir dersin notlarını düzenlemek veya kişisel bir işin ilk bölümünü tamamlamak uygun örneklerdir.

01 / Seç

Haftanın sonunda görmek istediğin tek bir somut sonucu yaz.

02 / Küçült

Her günün uygulamasını kendi zamanına ve enerjine göre sadeleştir.

03 / Gözlemle

Süreyi ve kesintileri yargılamadan kaydet. İşe yarayanı gelecek haftaya taşı.

Bu hafta ilerletmek istediğim tek iş:

Haftanın sonunda görebileceğim somut çıktı:

Süreler birer deneme önerisidir. Bu rehber klinik dikkat sorunlarını değerlendirmez ve tedavi sunmaz. Günlük ihtiyaçlarına göre uyarlayabilirsin.

01 / GÜNÜN UYGULAMASI

Önceliğini netleştir

Bugün her şeye yetişmeye çalışma. Bir işi seç ve onun ne zaman ilerlemiş sayılacağını tanımla.

1. Yapmak istediğin işleri bir yere yaz. Şimdilik sıralamaya çalışma.
2. Bu hafta senin için en anlamlı olan tek işi işaretle.
3. Bu işi küçük, görülebilir bir çıktıyla ifade et.

KENDİNE UYARLA

“Daha çok oku” yerine “Seçtiğim bölümün üç ana fikrini not al.”

Zor gün sürümü: Yalnızca işin adını ve ilk adımını yaz.

Seçtiğim iş ve bu işin benim için anlamı:

Bugünün en küçük somut adımı:

02 / GÜNÜN UYGULAMASI

Dikkat haritanı çıkar

Dikkatinin dağıldığı anları fark et. Bugün yalnızca en sık karşılaştığın engeli görmeye çalış.

1. Kısa bir çalışma denemesi yap ve kesintileri kâğıda not et.
2. Kesintileri dışarıdan gelenler ve aklına gelenler olarak ayır.
3. Yarın azaltabileceğin tek bir engel seç.

KENDİNE UYARLA

Mesaj bildirimi dışarıdan gelen bir kesinti; hatırladığın başka bir iş içsel bir hatırlatıcı olabilir.

Zor gün sürümü: Seni en sık bölen tek şeyi yaz.

En sık fark ettiğim kesinti:

Bu engeli azaltmak için yapacağım değişiklik:

03 / GÜNÜN UYGULAMASI

Başlangıcı kolaylaştır

Çalışmadan önce gereken hazırlığı azalt. İlk hareketin ne olduğunu önceden bil.

1. Kullanacağın dosyayı veya malzemeyi hazırla.
2. Gerekli olmayan sekmeleri ve uygulamaları kapat.
3. Başlangıç işaretini yaz: Hangi olaydan sonra bu işe döneceksin?

KENDİNE UYARLA

“Akşam yemeğinden sonra belgeyi açıp ilk üç maddeyi yazacağım.”

Zor gün sürümü: Yalnızca dosyayı aç ve başlığı yaz.

Benim başlangıç işaretim:

Önceden hazırlayacağım şey ve ilk hareketim:

04 / GÜNÜN UYGULAMASI

Tek bir odak bloğu dene

Kısa ve gerçekçi bir süre seç. Bloğun sonunda tamamlamayı beklediğin parçayı tanımla.

1. Kendi koşullarına göre 15 veya 20 dakika gibi kısa bir süre seç.
2. Tek bir çıktı için çalış. Aklına gelen diğer işleri ayrı bir alana not et.
3. Süre sonunda ne ilerlediğini ve hangi engelin çıktığını kaydet.

KENDİNE UYARLA

“20 dakika boyunca yalnızca sunumun giriş bölümünün taslağını hazırlayacağım.”

Zor gün sürümü: Beş dakikalık bir başlangıç denemesi yap.

Seçtiğim süre ve üretmek istediğim çıktı:

Gerçekte ilerleyen parça ve karşılaştığım engel:

05 / GÜNÜN UYGULAMASI

Moladan sonra geri dön

Ara vermek ile işi tamamen kaybetmek aynı şey değildir. Geri dönüşü önceden hazırla.

1. Bloğun sonunda bir sonraki adımı tek cümleyle yaz.
2. Kısa bir mola ver. Geri dönüşünü zorlaştıran bir uygulamayı açmamayı dene.
3. Döndüğünde yazdığın cümleden devam et ve deneyimini not al.

KENDİNE UYARLA

“Döndüğümde ikinci paragraftaki örneği ekleyeceğim.”

Zor gün sürümü: Sadece sonraki başlangıç cümleni bırak.

Benim için uygun mola ve geri dönüş işareti:

Geri döndüğümde yapacağım ilk adım:

06 / GÜNÜN UYGULAMASI

Aksayan günü sadeleştir

Plan bozulduğunda yeniden başlamak için yeni bir kusursuz gün beklemek zorunda değilsin.

1. Bugünkü zamanını ve enerjini gerçekçi biçimde değerlendir.
2. Normal işinin daha küçük ama anlamlı bir sürümünü seç.
3. Yapamadığın kısmı ceza gibi ertesi güne yığmadan yeniden planla.

KENDİNE UYARLA

Normal işin bir bölüm yazmaksa küçük sürümün bölüm başlığını ve iki fikri not almak olabilir.

Zor gün sürümü: Bir sonraki uygun başlangıcın zamanını ve adımını belirle.

Bugünün koşullarında yapabileceğim küçük sürüm:

Bir sonraki uygun başlangıç için notum:

07 / GÜNÜN UYGULAMASI

İşe yarayanı yanında götür

Haftayı puanlamak yerine öğrenmek için değerlendir. Gelecek hafta tek bir değişiklik seç.

1. Hangi koşulda başlamanın daha kolay olduğunu not et.
2. En sık tekrar eden engeli ve ona yönelik küçük bir düzenlemeyi yaz.
3. İşe yarayan bir davranışı gelecek haftanın takvimine yerleştir.

KENDİNE UYARLA

“Dosyayı akşamdan hazırlamak işe yaradı. Gelecek hafta iki akşam aynı hazırlığı yapacağım.”

Zor gün sürümü: İşe yarayan tek şeyi ve sonraki adımını yaz.

Bu hafta işe yarayan koşul veya davranış:

Gelecek haftaya taşıyacağım tek düzenleme:

Küçük adımları görünür kıl

Bu tabloyu sonuçlarını ve öğrendiklerini görmek için kullan. Boş bir gün, yeniden başlamana engel değildir.

GÜN	İLERLEYEN PARÇA / KISA NOT
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Devam ettireceğim bir şey:

Değiştireceğim bir şey:

Bugün küçük bir adım seçmen yeterli.

Fatih Şengül | Odak Notları | fatihsengul.com.tr