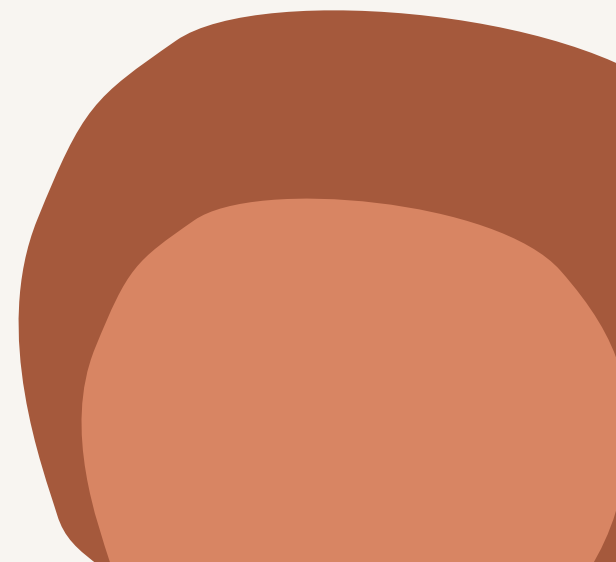
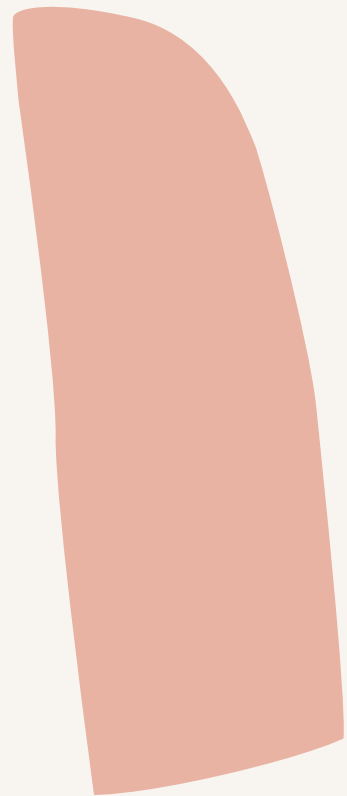
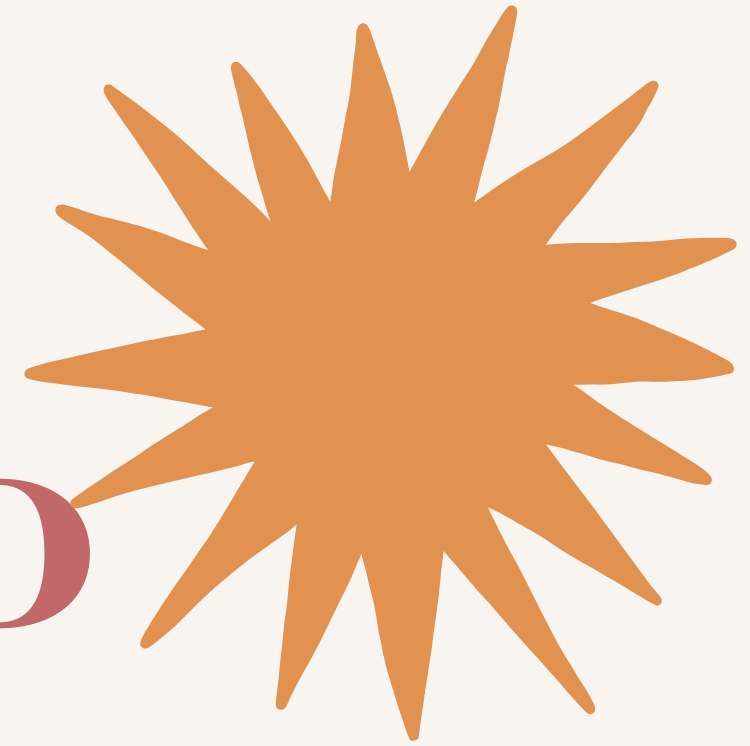
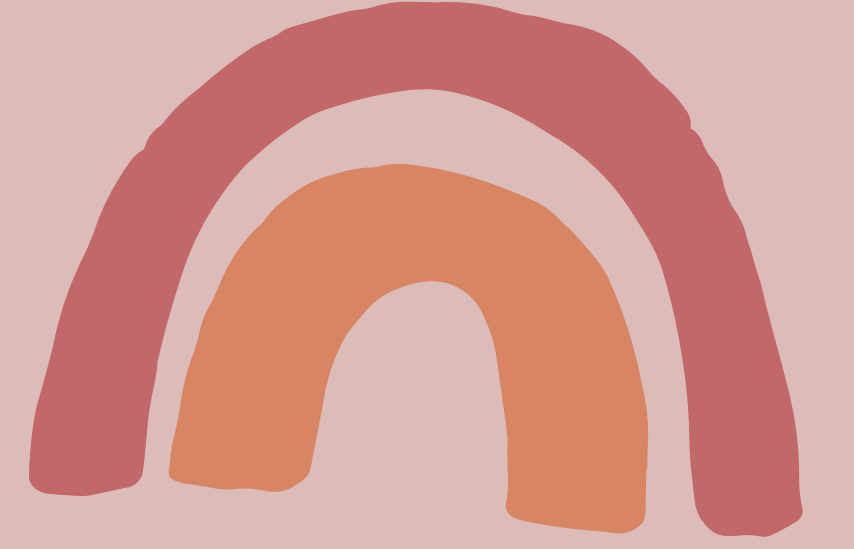


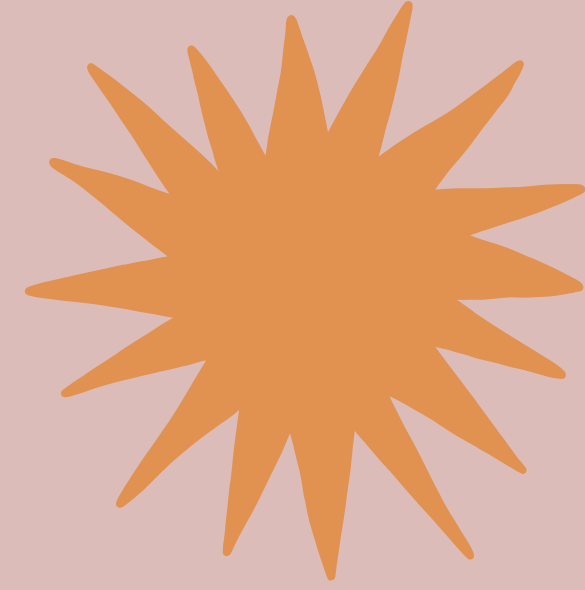
# Pomodoro Tekniği



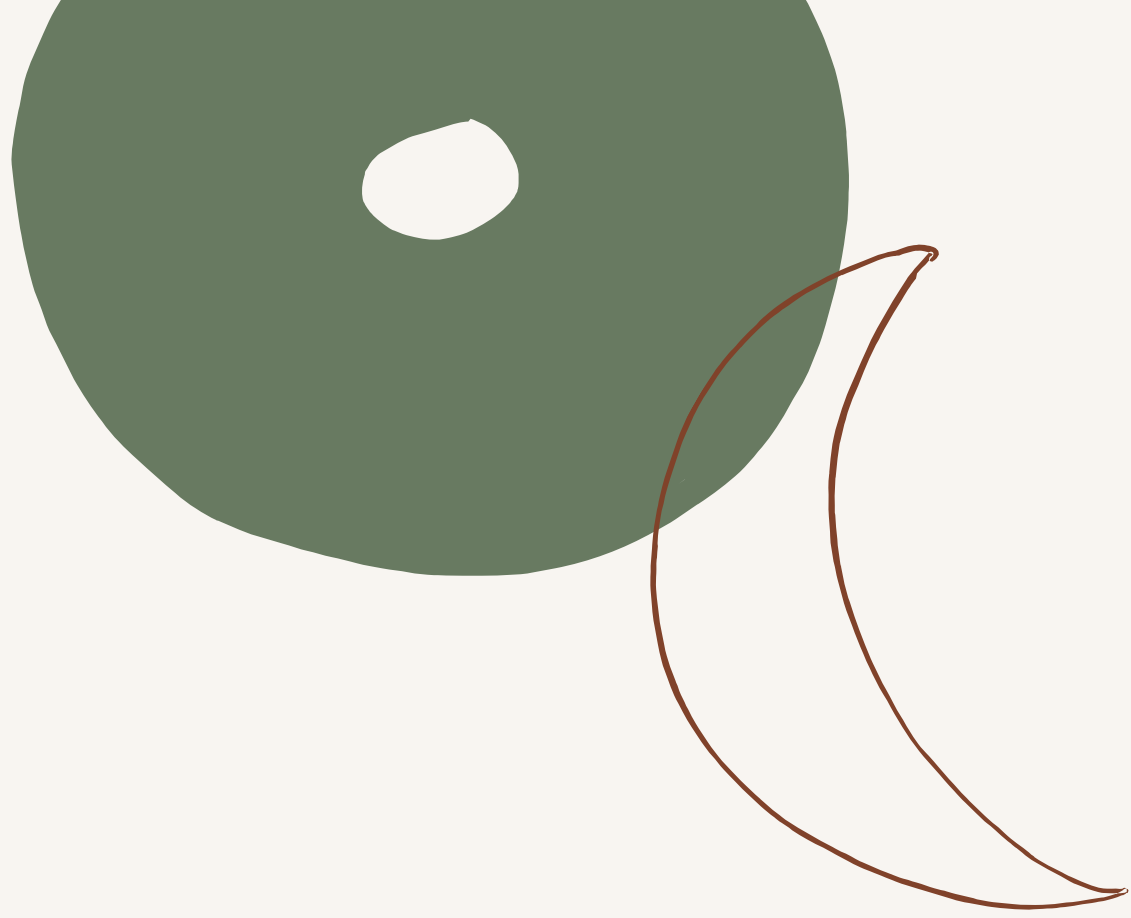


1. Bu tekniğin temelinde kısa süreli çalışma seansları ve bu seansları takip eden mini molalar yatıyor.

**2. Kısa süreli çalışma seansları 25 dakika sürüyor, ardından 5 dakika süren mini bir mola veriliyor.**



3. Bu  
bir seans ve moladan  
oluşan 30 dakikalık  
bölüm 1 pomodoro'ya  
denk geliyor.



**4. Toplamda  
4 pomodoro'yu  
tamamladığınızda, yani  
2 saat sonunda 25–30  
dakikalık uzun bir  
mola veriyorsunuz.**

**5. Günde  
8-16 arası pomodoro  
tamamlamak ideal sayılıyor,  
yani 4-8 saat arası çalışma  
(Molalar dahil).**

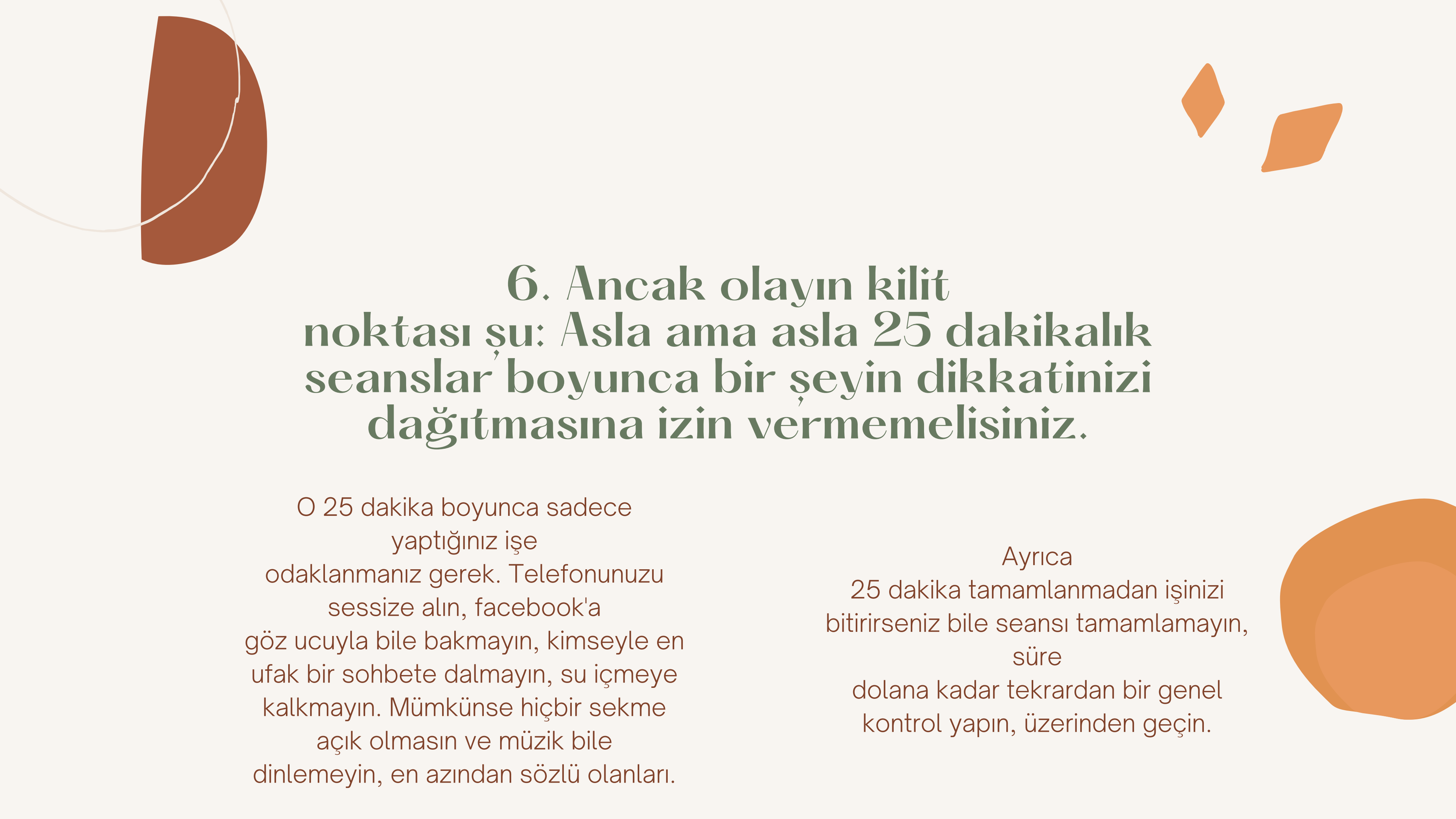
Tabi

konu ders çalışmaksa 8 pomodoro'nun fazlasıyla iş göreceğini söyleyebiliriz.

Toplamda 4 saat etmesi göze korkunç gelebilir, ancak arada molalar vererek fazla yorulmadığınızı ve tamamen verimli bir teknik olduğu için 4 saat boşa kürek çekmediğinizi düşünürsek oldukça yararlı.

Ayrıca

iş hayatında ortalama 12 pomodoro ile 6 saatte harikalar yaratabilir ve kafanızı tamamen dinç tutabilirsiniz. Üstelik tekniği daha sıkı bir şekilde uygularsanız günde 8'den az pomodoro ile bile 4 saatten kısa bir süre içinde tüm işlerinizi halledebilir ve kafanızı dinleyebilirsiniz.



## 6. Ancak olayın kilit noktası şu: Asla ama asla 25 dakikalık seanslar boyunca bir şeyin dikkatinizi dağıtmasına izin vermemelisiniz.

O 25 dakika boyunca sadece yaptığınız işe odaklanmanız gerek. Telefonunuzu sessize alın, facebook'a göz ucuyla bile bakmayın, kimseyle en ufak bir sohbeta dalmayın, su içmeye kalkmayın. Mümkünse hiçbir sekme açık olmasın ve müzik bile dinlemeyin, en azından sözlü olanları.

Ayrıca 25 dakika tamamlanmadan işinizi bitirerseniz bile seansı tamamlamayın, süre dolana kadar tekrardan bir genel kontrol yapın, üzerinden geçin.

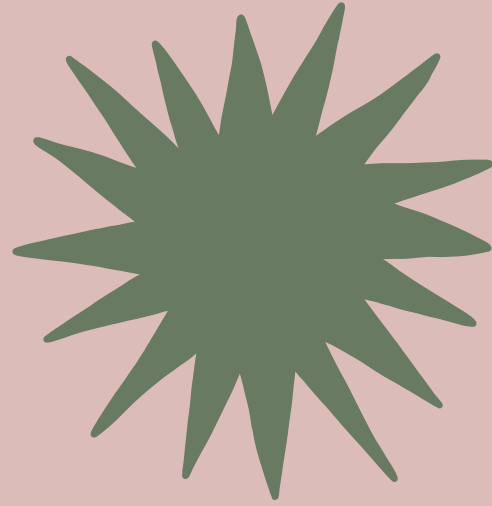
7. Aynı şekilde 5 dakikalık molanızda da kesinlikle yaptığınız işle ilgili bir şey düşünmeyin.

Kafanızı dağıtın, bir şarkı açın, bir kahve için, biraz sohbet edin. 5 dakikalık ara süresi bittiği andaysa hemen çalışmaya geri dönmelisiniz.



## 8. Tüm bu oldukça basit kuralları iyice benimsedikten sonra yapmanız gereken hemen bir plan hazırlamak.

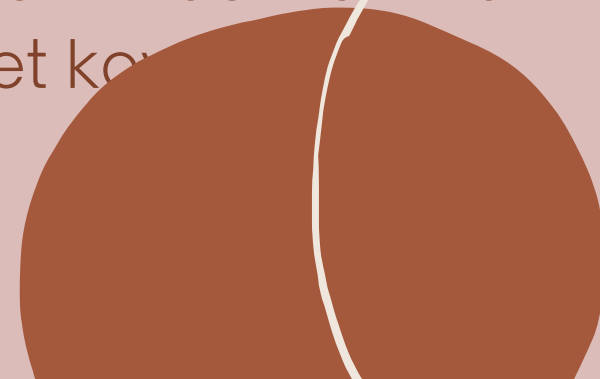
Bu plan günlük de olabilir, haftalık da. Haftalık olması daha faydalı olacaktır. Her gün kaç pomodoro yapacağınızı, hangi pomodoro'larda hangi konular üzerinde çalışacağınızı bu plan içerisinde kararlaştırın.



## 9. Peki ya çalışmanız bir şekilde bölünürse, o zaman ne yapmalı?

Eğer çalışmanızın bölünmesine sebep olan şey bir dış etkense (telefonun çalması, kapının çalması, iş arkadaşınızın gelip bir şeyler sorması), plan kağıdınızı alın ve o seansın yanına bir işaret koyun; mesela " \* " gibi.

Eğer sebep sizden kaynaklanan bir şeyse (acilen birini aramanız gerektiğini hatırlamanız, birden kendinizi kötü hissetmeniz vs), plan kağıdınızı alın ve o seansın yanına ilkinden farklı bir işaret koyun.



# 10. Her haftanın bitiminde plan kağıdınızı inceleyerek değerlendirme yapın.

Kaç seansı başarıyla tamamladınız, kaç seansınız iç veya dış nedenlerle bölündü gibi detayları inceleyin. Gereken iyileştirmeleri yapın ve ertesi hafta aynı şeyleri nasıl minimize edebileceğinizi düşünün.

# 11. Kendinizi asla fazla yormayın; en dolu planı değil, en ideal planı hazırlayın.

Mesela

hafta bitiminde planınızı incelediğinizde fazla yorucu olduğunu düşünüyorsanız, set sayısını bir tık azaltmayı deneyin. Aynı şekilde eğer daha fazlasını başarabileceğinizi düşünüyorsanız da set sayısını artırabilirsiniz.

**Başarıyla uygulamaya  
başladıysanız tebrikler, artık az  
zamanda daha kaliteli ve verimli  
çalışabilirsiniz.**