

## Pomodoro Tekniği Nasıl alışır ?



**1 - Hedeflerinizi Belirleyin :** Gün içerisinde yapmak istediğiniz işleri, her biri 25 dakikalık süreçlerde tamamlanacak şekilde belirleyip parçalara bln. Burada önemli olan nokta iř parçalarının her birinin 25 dakika içinde tamamlanabiliyor olmas"dır. Bu durum size işleri derinlemesine kavrama imkanı verecektir. Kendinize hedef olarak bir süre belirlediğiniz için konsantrasyonunuzu arttırırsınız.



**2 - Sayacınızı Ayarlayın:** Pomodoro tekniği gereği belirlediğiniz sayacı 25 dakikaya ayarlayın.



**3 - Odaklanın ve çalışın:** 25 dakika boyunca dikkatinizi dağıtacak her türlü etkiyi ortadan kaldırın. Cep telefonunuzu yakınınızdan kaldırın, e-maillerinizi kapatın ve sizi rahatsız edebilecek her şeyden uzaklaşın. Bu süre zarfında aklınız sadece işinizde olmalıdır.  
**Odaklanın ve çalışın !**



**4 - Alarm aldığında İşaretleyin:** Kurduğunuz alarm çaldığına göre artık hedeflediğiniz verimli çalışma zamanı sona ermiş demektir. Dolayısıyla ilk adımda oluşturduğunuz listede, bitirdiğiniz görevin yanına onay işareti koyun



**5 - Kısa Bir Ara Verin:** 25 dakika çalıştığınız göre artık 5 dakika dinlenmeye hak kazandınız. Alarminızı 5 dakikaya ayarlayın ve kafanızı işten uzaklaştırın ve işle ilgilenmeyin. alacak alarm ile birlikte tekrar çalışmaya hazırsınız.



**6 - Her 4 Pomodoro evriminde 30 Dakika Ara :** 4 adet pomodoro çevrimi bildiğiniz takdirde 20-30 dakika arası bir dinlenmeye hak kazandınız demektir. Burada dikkat edilecek nokta bu dinlenme eğer bu 4 pomodoro çevrimi arka arkaya yapıldıysa geçerlidir.