The Pomodoro Tekniği Temel Uygulama

Pomodoro tekniğinin temeli 6 basamaktan oluşur:

**1. Bitirmek istediğiniz bir iş seçin:**



Büyük bir iş, küçük bir iş, bir milyon yıldır ertelediğiniz bir iş: fark etmez. Önemli olan herhangi bir görevin sizin bölünmemiş dikkatinizi alacak olmasıdır.

**2. Pomodoro zamanlayıcınızı 25 dakikaya kurun.**



Kendinize ufak bir söz verin: 25 dakika bu işe odaklanacağım ve bölünmeyeceğim. Yapabilirsiniz, ne olsa sadece 25 dakika!

**3. Zamanlayıcınız çalana kadar çalışmaya devam edin**



Önünüzdeki 25 dakikada kendinizi seçtiğiniz işe verin. Eğer yapmanız gereken başka bir şey aklınıza gelirse başka bir kağıda onu not alın.

**4. Pomodoro zamanlayıcınız çaldığında, kağıda bir tik atın**



Tebrikler! Tam bir, bölünmemiş Pomodoro dilimi boyunca işinize odaklandınız.

**5. Kısa bir mola verin**



Nefes alın, meditasyon yapın, bir bardak kahve alın, kısa bir yürüyüşe çıkın ya da rahatlatıcı başka bir şey yapın (işle ilgili olmasın). Beyniniz bunun için size daha sonra teşekkür edecektir.

**6. Her 4 pomodoro döngüsünden sonra, daha uzun bir mola verin.**



Dört pomodoro döngüsü tamamladıktan sonra daha uzun bir mola verebilirsiniz. 20 ya da 30 dakika yeterli olacaktır. Beyniniz bu süreyi yeni öğrendiği bilgileri sindirmek için kullanacak ve bir sonraki pomodoro döngüsünden önce dinlenecektir..

Pomodoro Tekniği ® Haftalık Plan

Pomodoro tekniği altı temel basamakta organize edilebilir. Sırasıyla ulaşılacak hedefler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

**1. Her bir aktivitenin ne kadar efor gerektirdiğini belirleyin**

Hiç “nereye gidiyor onca zaman” düşündünüz mü? Merak etmeyin: her şey burada yazılı. Yapılacak Pomodorolar listenizde her bir aktiviteye ne kadar zaman harcadığınız yazılı olacak.

 **2. İşinizi bölecek şeyleri sınırlandırın**

Genellikle arkadaşınızı aramadan önce ya da bir e-postayı yanıtlamadan önce 25 dakika beklemeyi başarabilirsiniz. Aktivitenize yoğunlaştığınızda önlenemez kesintilerle başa çıkmayı öğrenmeye başlayacaksınız.

**3. Çeşitli aktiviteler için tahmini bir süre belirleyin**

Tekniği kullanmaya alıştığınızda, bir sonraki haftanın ya da ayın işleri için kaç pomodoroya ihtiyaç duyacağınızı daha iyi öngörebileceksiniz.

**4. Pomodoronuzu daha etkin kullanın**

Pomodoronun çerçevesi belli olsa da içeriğinde ne yapacağınız size kalmış. Daha etkin bir pomodoro kullanımı için her döngünün başında kaldığınız yerin üzerinden geçerek başlayabilirsiniz.

**5. Bir zaman çizelgesi oluşturun**

Zaman çizelgeleri belirlediğiniz süre içinde işlerinizi tamamlamanıza yardımcı olur. Aynı zamanda boş zamanlarınızı iş ile ilgili olanlardan ayırır. Boş zamanlarınızın belli olduğu bir çizelge vicdan azabı çekmeden vaktinizi keyifle geçirmenize yardımcı olur.

**6. Hedeflerinizi belirleyin**

Pomodoro Tekniği kendi belirlediğiniz hedeflere ulaşmak için kullanılır. Örneğin bir yazar, düzeltmelere çok vakit ayırdığını fark ederse, yaratıcı düşünme için daha fazla vakit yaratmak üzerine bir hedef belirleyebilir.