PLANLAMA KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

ENGEL LİSTESİ

Plan çöktüyse daha çok zorlama. Neden çöktüğünü bul, engeli kaldır.



ANİMONİK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

PLANIN NEDEN ÇÖKÜYOR?

Sana uyan şıkkı seç, turuncu puanları topla. 2 dakika.

1 **Plan bozulunca ilk ne yaparsın?**

Kendime kızarım 1 | Daha çok zorlarım 2 | Biraz düşünürüm 3 | Sebebini yazarım 4

2 **Planını bozan şeyleri biliyor musun?**

Hiç 1 | Biraz 2 | Çoğunu 3 | Hepsini 4

3 **Eve gelince çalışmaya oturabiliyor musun?**

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

4 **Çalıştığın yeri ya da saati hiç değiştirdin mi?**

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

5 **Yorgun akşamlarda “yine de zorlarım” der misin?**

Her zaman 1 | Çoğu zaman 2 | Bazen 3 | Hiç 4

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → ZORLAYICI
10–14 → ARADA
15–20 → ENGEL AVCISI



Can üç gün zorladı. Dördüncü gün koltuk onu zorladı!

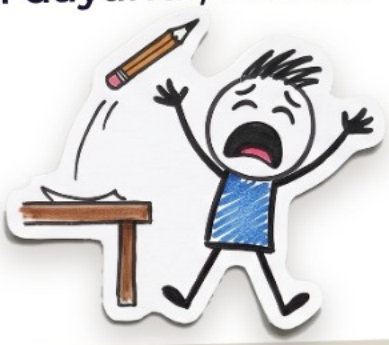
2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: plan çökünce daha çok zorlamak.

ZORLAYAN CAN

Yorgunum ama zorlayacağım dedi. Üç gün dayandı, bıraktı.



ENGEL AVCISI ECE

Engelleri yazdı. Okul çıkışı etütte 40 dakika kaldı, eve çalışmış gitti.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)

Bu hafta planı tamamladığın gün sayısı (0–7 → 0–5)

Engel listende yazılı engel sayısı (0–5)

Çözdüğün engel sayısı (0–5)

Bu hafta planını bozan engelleri yaz ve her birine en kolay çözümü bul. 7. gün aynı ölçümü tekrar yap.

BİLİM NE DİYOR?



Günlük davranışlarımızın yaklaşık **%43'ü** her gün aynı yerde, neredeyse düşünmeden tekrarlanıyor. Yani evdeki koltuk seni televizyona çeker. **Yeri ya da saati değiştirmek**, iradeyle zorlamaktan kolaydır.

Wood, Quinn, Kashy 2002 · Justin Sung



Sorun sen değilsin. Sorun, iyi güne göre kurulmuş plan.

3 / 5 · UYGULA

3 ADIMDA ENGEL AVI

1 · ENGELLERİ YAZ

Son çöken planını düşün. **Neden** olmadı? Yorgunluk, misafir, telefon, yol... Hepsini yaz.

ŞİMDİ DENE En büyük engelim: _____

2 · EN KOLAY ÇÖZÜMÜ BUL

"Daha çok zorla" çözüm değil. **Yeri, saati ya da işi** değiştir: eve gitmeden etütte çalış gibi.

Çözümüm: _____

3 · YİNE SOR

Bu çözüm de neden bozulur? Servisi kaçırırsan ne olur? **Yeni engeli de** listeye ekle.

Yeni engel: _____





Plan değil, koltuk kazanıyordu. Koltuğu değiştirdik!

BONUS · LİSTE

ENGEL LİSTESİ + ÇÖZÜM TABLOSU

Senin engelin hangisi? **En kolay çözümü** dene, bozulursa sağdakine geç.

Engel	En kolay çözüm	Bu da bozulursa
1 · Eve gelince yorgunum	Okul çıkışı etütte 40 dk çalış	Kütüphanede ya da okulda 20 dk
2 · Evde misafir, gürültü var	Kulaklık + kapı kapalı	O gün sabah 30 dk erken kalk
3 · Telefon elimden düşmüyor	Telefon başka odada	Çalışırken telefonu ailene ver
4 · Televizyon açık	Çalışma saatini aileyle konuş	Masayı TV görmeyen odaya al
5 · Nereden başlayacağımı bilmiyorum	Akşamdan ilk işi kâğıda yaz	En kolay 5 soruyla başla
6 · Yol/servis çok uzun	Yolda tekrar kartlarına bak	Yolda konu özetini dinle

Justin Sung'un yöntemi: engeli yaz → en kolay çözümü bul → "bu da neden bozulur?" diye yine sor.



Engeller bitmez. Ama her biri bir kez çözülür.

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

YEDİ GÜNLÜK ENGEL PROGRAMI

Her gün aynı kural: **plan çökerse zorlama, sebebini yaz.**

Gün	Ne kadar	Bu günlerin işi
1	Engel avı	Son 3 çöken akşamın sebebini yaz
2–3	1. çözüm	En büyük engele en kolay çözümü uygula
4–5	Yine sor	Çözüm neden bozulur? Yenisini ekle
6–7	Ölçüm	Tablodan 2. engeli seç, SONRA ölçümünü yap

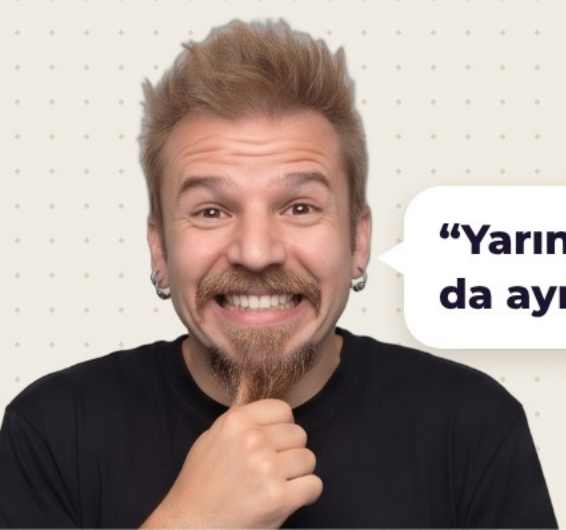
KOÇ ÖNERİSİ

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7



Hedef: 7. günde en az 2 engel kalkmış olsun.



“Yarın daha çok zorlarım” dedim. Yarın da aynı koltuk vardı!

5 / 5 · 7. GÜN

SENİN SONUCUN

Plan bitince aynı 3 ölçüyü bir daha yaz. Bu senin küçük deneyin, bilimsel deney değil.

hepsi 0–5	ÖNCE 1. gün	SONRA 7. gün
Bu hafta planı tamamladığın gün sayısı (0–7 → 0–5)		
Engel listende yazılı engel sayısı (0–5)		
Çözdüğün engel sayısı (0–5)		

BUNDAN SONRA KURALIN

Plan çökerse kendimi suçlamam. Engeli bulur, kaldırırım.



Sorun kişi değil, plan.



Hangi engeli kaldırdın? Yorumlara yaz, sıradaki engeli birlikte çözelim.