ERTELEME KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

"KESİN ÇALIŞACAĞIM"

yetmez.
Saatini koy.



2 KAT

ANİMONİK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

NE KADAR ERTELİYORSUN?

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

1 **"Kesin çalışacağım" deyip başlamadığın olur mu?**

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

2 **Başlamadan "telefona bakayım" der misin?**

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

3 **Başlama saatini önceden belirler misin?**

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

4 **Çalışacağın yeri önceden belirler misin?**

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

5 **İlk yapacağın küçük işi önceden bilir misin?**

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

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → ERTELEYİCİ
10–14 → ARADA
15–20 → TETİKÇİ



"Beş dakika daha" dedin, saat dokuz oldu. Tanıdık geldi mi?

2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: “bugün kesin çalışacağım” deyip saati belirlememek.

KESİNCİ CAN

“Bugün kesin çalışacağım” dedi. Dokuzda hâlâ telefonda.



TETİKÇİ ECE

“Beşte çay, sonra matematik” dedi. Beşi beşte başladı.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)

Planladığın saatte başladığın gün (en çok 5)

Telefona bakmadan ilk 10 dakika

Başlarken kendini rahat hissetme

Her akşam başladığın saati yaz. 7. gün kaç gün planladığın saatte başladığını say.

BİLİM NE DİYOR?



Tatil ödevinde ne zaman ve nerede yazacağını önceden söyleyenlerin **yüzde 71’i** bitirdi, yalnız niyet edenlerin **yüzde 32’si**. 94 çalışmanın birleşik analizi de aynı yönde.

Gollwitzer ve Brandstätter 1997 · Gollwitzer ve Sheeran 2006



İrade bitince değil, saat gelince başla.

3 / 5 · UYGULA

3 ADIMDA TETİK KUR

1 · AN SEÇ

Her gün kesin olan bir an seç: saat beş, okuldan gelmek, akşam yemeğinin bitmesi.

2 · KÜÇÜK İLK ADIM

O anda yapacağın ilk işi küçült: “kitabı aç, ilk 5 soruyu çöz.” Bütün akşamı değil, ilk adımı yaz.

3 · ENGELLERE DE YAZ

Telefon ve yorgunluk için de birer cümle kur: “Eğer telefon titrerse, ters çeviririm.”

ŞİMDİ DENE Bu akşamki tetiğin: Eğer _____, o zaman _____



Tetiğin ne kadar küçükse, başlaması o kadar kolay.

BONUS · LİSTE

BİLİMSEL TETİK CÜMLELERİ LİSTESİ

Sana uyanları seç, kendi saatinle değiştir.

Başlamak	**Eğer okuldan gelip çantamı bırakırsam,** masaya oturup ilk 5 soruyu çözerim.
Saat	**Eğer saat 17.00 olursa,** çayımı koyup matematik kitabını açarım.
Telefon	**Eğer telefonum titrerse,** ekrana bakmadan ters çevirip çekmeceye koyarım.
Yorgunluk	**Eğer "çok yorgunum" dersem,** en sevdiğim dersten sadece 5 soru çözerim.
Erteleme	**Eğer "biraz sonra başlarım" dersem,** sayacı 10 dakikaya kurup hemen başlarım.
Akşam	**Eğer akşam yemeği biterse,** 20 dakika paragraf çözerim.
Deneme	**Eğer denemede netim düşerse,** yanlışlarımı aynı akşam karta yazarım.
Sıkılma	**Eğer canım sıkılırsa,** dersi değiştiririm ama masadan kalkmam.

Kalıp: Eğer [belli bir an], o zaman [küçük ilk adım]. Kendi 3 cümleni yaz:

Kalıp: Gollwitzer ve Sheeran 2006 (94 çalışmanın birleşik analizi)



Listeden üç cümle seç, masanın üstüne yapıştır.

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

7 GÜNDE TETİKÇİ OL

Her gün aynı kural: **an seç, küçük adım yaz, engele cümle kur.**

Gün	Ne kadar	Bu günlerin işi
1	1 tetik	Bir an + bir ilk adım yaz, uygula
2–3	2 tetik	+ telefon için bir cümle
4–6	3 tetik	+ yorgunluk için bir cümle
7	—	SONRA ölçümünü yap

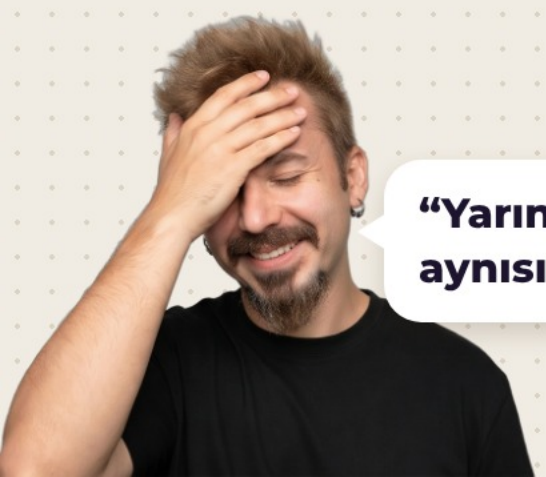
KOÇ ÖNERİSİ

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7



Hedef: 7 günün en az 5'inde saatinde başla.



"Yarın kesin başlarım" dedim. Yarın da aynısını dedim.

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
Planladığın saatte başladığın gün (en çok 5)		
Telefona bakmadan ilk 10 dakika		
Başlarken kendini rahat hissetme		

BUNDAN SONRA KURALIN

“Kesin çalışacağım” demem. Saati, yeri ve ilk adımı önceden yazarım; saat gelince düşünmeden başlarım.



Saat gelince sadece başla.



Kaç gün saatinde başladın? Yorumlara yaz, sıradaki taktiği birlikte seçelim.