

Habit Lab Pomodoro

1. Planla

Bütün Yapılacaklar listesini doldur

- 5-7 Pomodoro'dan fazla ise böl
- 1 Pomodoro'dan az olanları birleştir

Bugünün işlerini, Bugün Yapılacaklar Listesine taşı

- Bugün kaç Pomodoro çalışacaksan o kadar iş koy listeye.

2. İlk göreve başla

25 dakika Pomodoro'yu kur ve göz önünde olsun.

Bölmek yok. Başka bir şeye bakmak yok. Sadece ve sadece o görev ile ilgilenilecek.

- Eğer bölünürse Pomodoro baştan!
- Dikkat dağıtıcıları çentik at.
- Yapılması gereken işleri Bütün Yapılacaklar listesine ya da Acil listesine ekle.

3. Zil çaldı ara vakti

X koy Bugün Yapılacaklar listesine ve 5 dakika ara ver.

Biraz daha devam edeyim yok.

Arada işi düşünmek yok, sağlıklı alışkanlıklar var.

4. Her 4 Pomodoro'da bir büyük ara

15 - 30 dakika

5. Gün bitiminde değerlendirme

Tahmin edilen Pomodoro miktarı ile ne kadar Pomodoro sürdüğü tutuyor mu?

Bugün yazdığın Pomodoro miktarı kadar çalışabildin mi?