



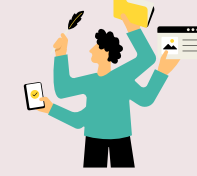
ZAMANINI YÖNET, HAYATINI YÖNLENDİR!



**DİJİTAL
ARAÇLARI
KULLAN!**
Zaman yönetimi
uygulamaları ile
görevlerini takip
etmeyi
kolaylaştır!



DENGEYİ KORM!



HAREKETE GEÇ!



**HEDEFLERİNİ GÖZDEN
GEÇİR!**
Ulaşılabilir, gerçekçi, kısa
ya da uzun vadeli
hedefler koyarak başla!



ÖNCELİKLENDİR!
Görevleri önem ve
aciliyetine göre
sırala!

ERTELEME!



**KENDİNİ SEV,
ÇABANI TAKDİR ET!**



DÜZENLİ OL!



KÜÇÜK ADIMLARLA İLERLE!



**YAPILACAKLAR LİSTESİ
HAZIRLA!**

Günlük, haftalık veya aylık
takvimlerle gözlerinin bayram
etmesine izin ver, işleri takip
etmek çocuk oyuncağı!

