Verimli Ders Çalışma

Dosyası



Yıllık Plan

Ocak Şubat Mart

2023



Nisan Mayıs



Ha iran

Ocak Şubat Mart



Nisan Mayıs



Ha iran

2024

Ağustos Eylül



Temmu

Ekim Kasım Aralık



Ağustos Eylül

Ekim Kasım Aralık



Temmu



# 2025 2026

Ocak Şubat Mart



Nisan Mayıs



Ha iran

Ocak Şubat Mart



Nisan Mayıs



Ha iran

Ağustos Eylül



Temmu

Ekim Kasım Aralık

Ağustos Eylül

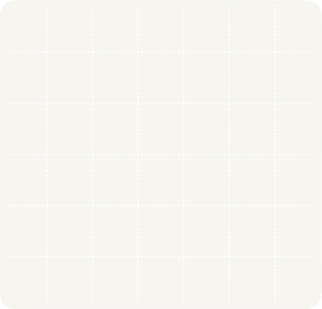
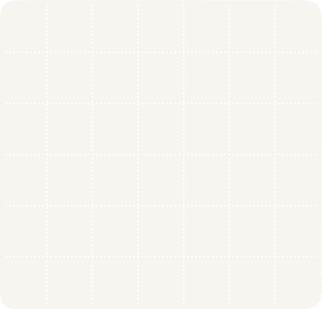
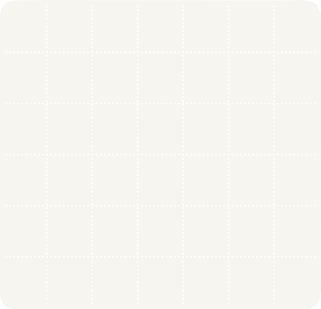
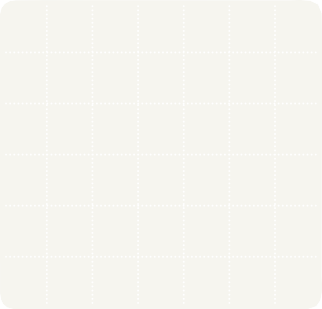
Ekim Kasım Aralık



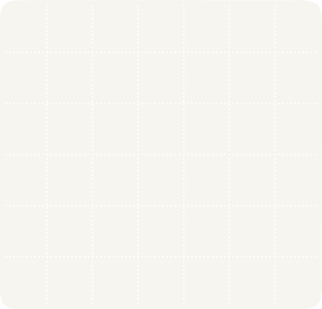
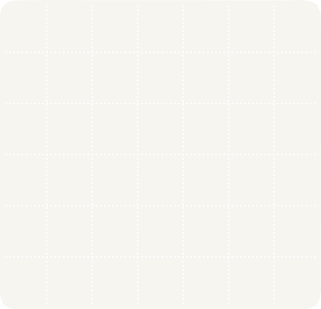
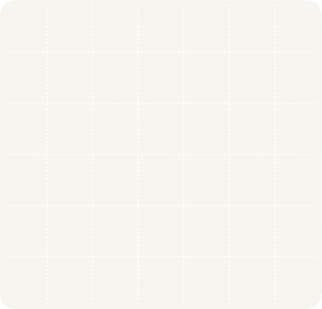
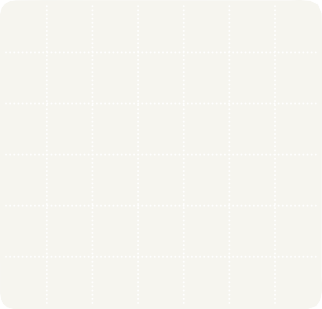
Temmu

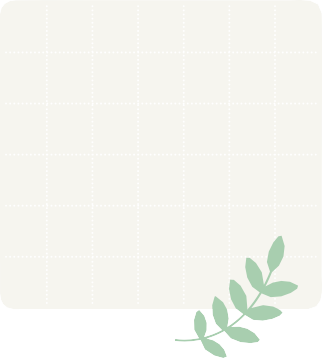
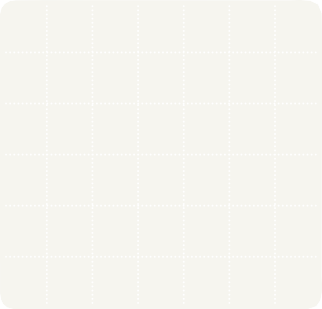
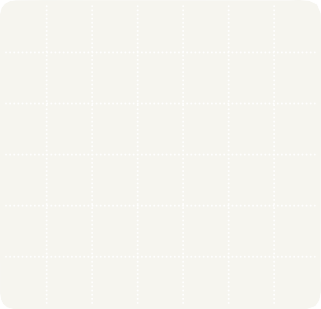
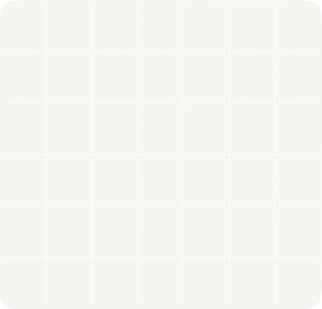


Aylık Plan

Ocak Şubat Mart Nisan

Mayıs Ha iran Temmu Ağustos

Eylül Ekim Kasım Aralık

Not



Ders Programı

Haftalık Ders Çalışma Programı

Pa artesi Salı Çarşamba Perşembe Cuma Cumartesi Pa ar



Zinciri Kırma

...........................



................................................

................................................

................................................

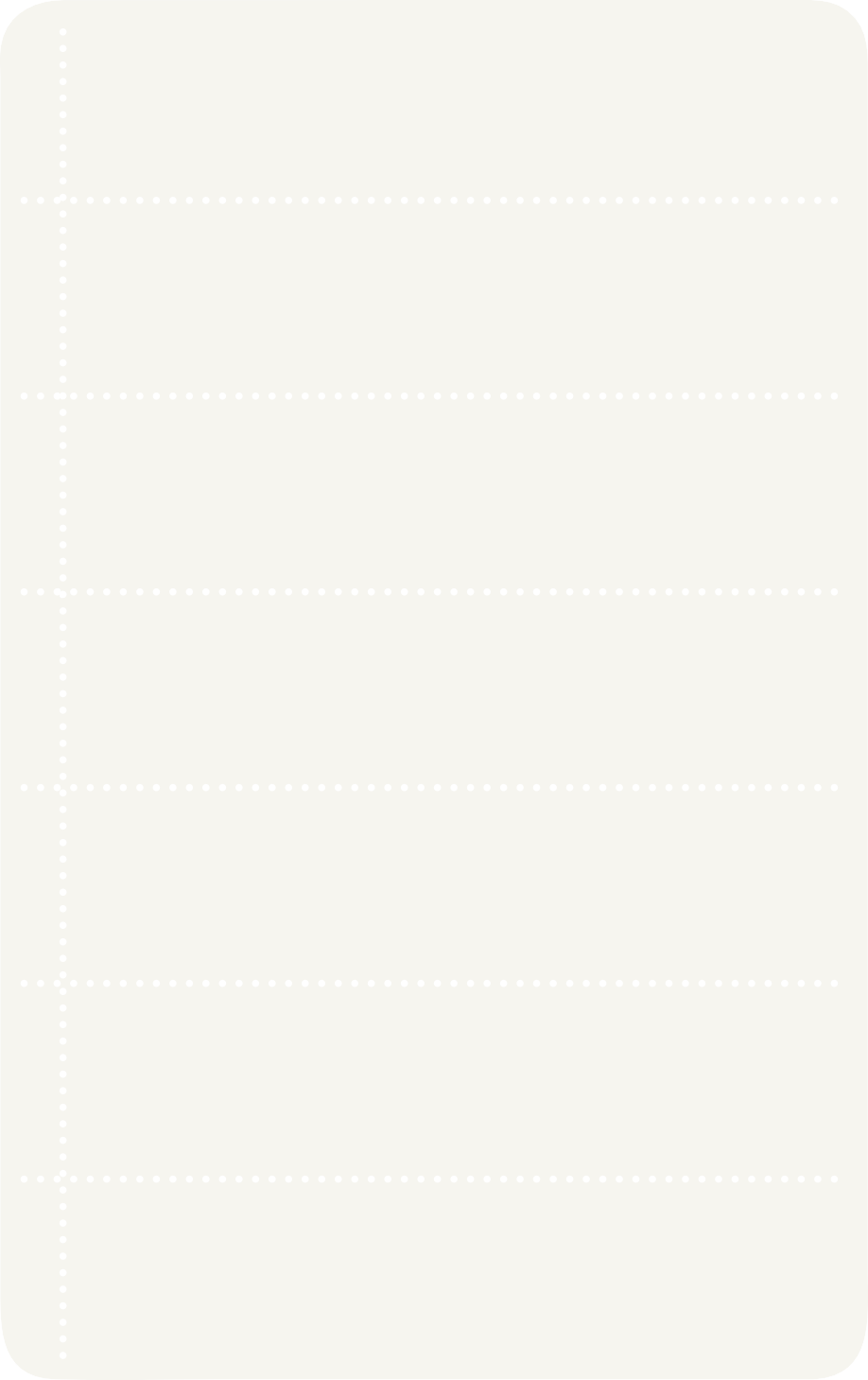
................................................

...........................

...........................

...........................

...........................



Pa artesi

Salı

...... Hafta

Öncelikli Hedef

Haftalık Plan

Hedeﬂerim

## Yapılacaklar



Alışkanlık

Cumartesi

Pa ar

Takibi

Çarşamba

Perşembe

Cuma

P S Ç P C C P

P S Ç P C C P

P S Ç P C C P



Tarih : ..../..../.......

Günlük Plan

Günlük Hedeﬂerim Günlük Yapılacaklar

Öncelik

Program

Ha ırbulunuşluk

Listesi



Yeterince Dinlenme

Sağlıklı Beslenme Çalışma Ortamı





Yapılacaklar

Öncelik Sırasına Göre Yapılacak Listesi

1. Öncelik

2. Öncelik

3. Öncelik

1. Öncelik
2. Öncelik
3. Öncelik

Diğer Yapılacaklar Listesi

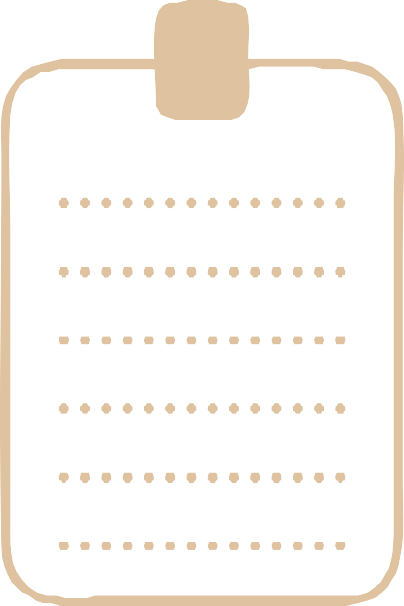
Hedeﬂerim

Tarih

Kısa Süreli Hedef

Adım Adım Hedefe



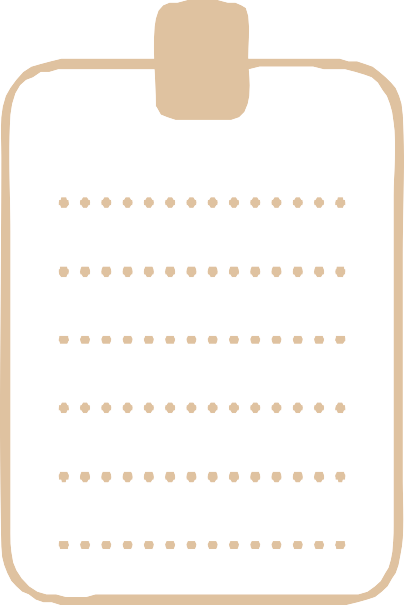


Tarih

U un Süreli Hedef



Her Adımda Bir Zinciri Boya

Adım Adım Hedefe

Her Adımda Bir Zinciri Boya

Zinciri Kırma

Günlük Alışkanlık Zinciri

Ocak Şubat Mart Nisan Mayıs Ha iran Temmu Ağustos Eylül Ekim Kasım Aralık

# Aylık Alışkanlık Zinciri

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| O | Ş | M | N | M | H | T | A | E | E | K | A |
| O | Ş | M | N | M | H | T | A | E | E | K | A |

Tarih

Başarılarım

Başarı Listesi

Sıradaki Hedef



Yapılacaklar



Ödüllerim