

KONTROL BENDE



DUR-DÜŞÜN-DAVRAN

Karar vermeden önce birkaç saniye bekle, sonuçlarını düşün .

HAYIR DEMEYİ ÖĞREN

Suçluluk hissetme, hayır demek sınırlarını korumaktır.



ÖDÜL VER

Başardığın her küçük şey için motive edecek ödüller belirle



SORUMLULUKLARINI

TAKİP ET

Plan yap, plana sadık kal, sorumlulukların seni yormaz.



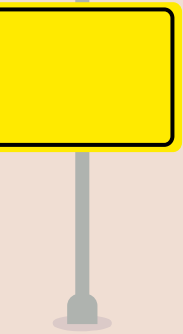
DİKKATİNİ TOPLA

Ders çalışırken telefon, sosyal medya veya dikkat dağıtıcı şeylerden uzak dur.



KENDİ KURALLARINI OLUŞTUR

Kendi kurallarını oluştur ve kimseyi incitmeden ilerle.



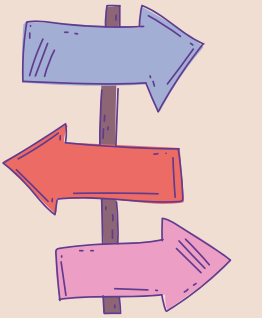
ZAMANI VERİMLİ KULLAN

Hedefini belirle, önceliğini seç, planla ve her dakikayı değerli kıl.



DUYGULARINI TANI VE YÖNET

Duygularını fark et, hem kendini hem de çevreni anlamayı kolaylaştır.



TEKNOLOJİYİ KONTROL ET

Telefon ve tablet kullanımını belirli saatlerle sınırla. Spor, sanat ve kitapla ilgilen.



KÜÇÜK ADIMLAR AT

Büyük işleri parçalara böl, ertelemeden başla

