



*Zamanı Kontrol
Edemeyiz*

Fakat

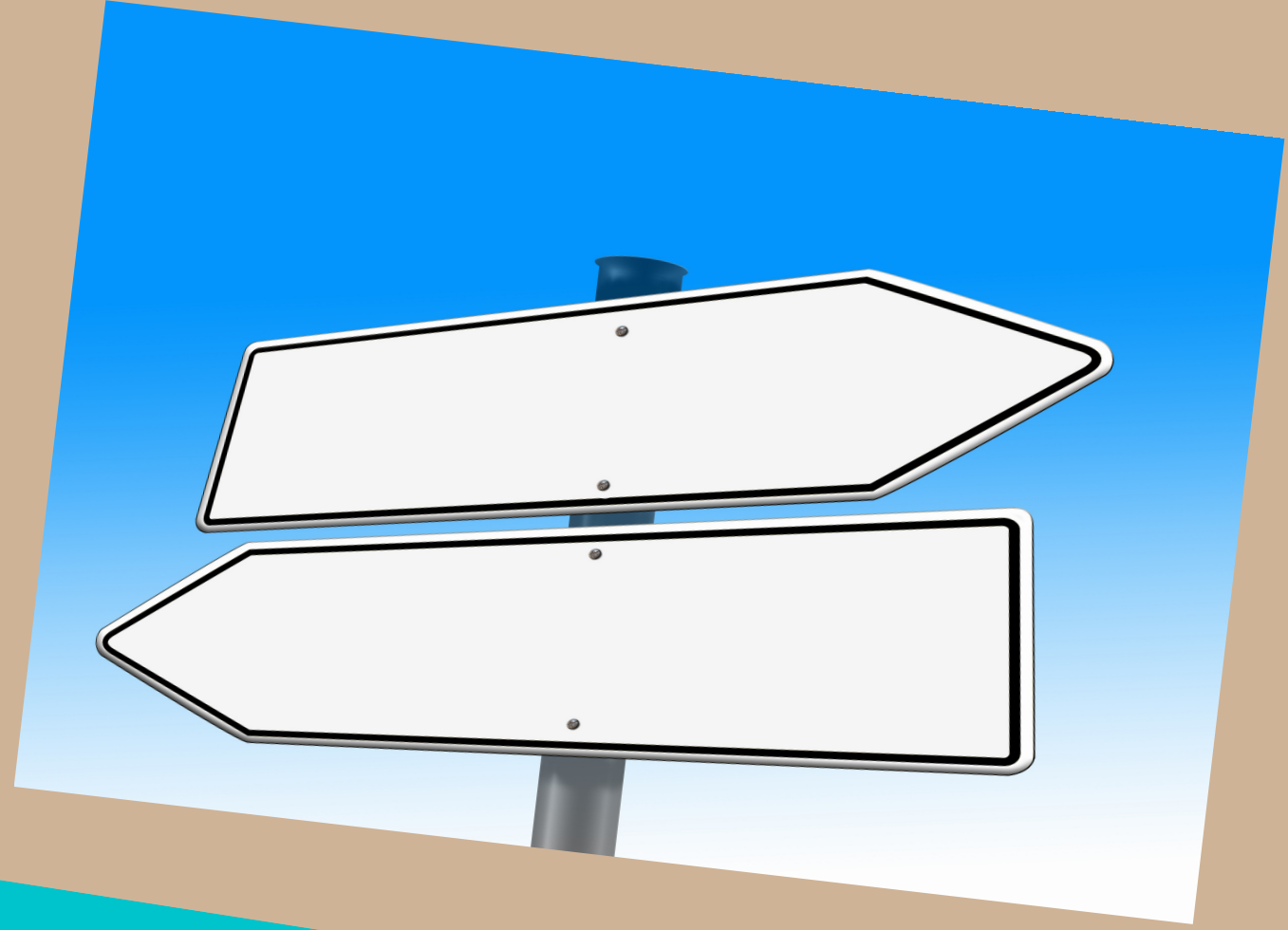
*Kendimizi Kontrol
Edebiliriz...*



Zamanı Verimli Kullanmak



Karar Ver



Önceliklerini Belirle

Hedefler Belirle



Zamanı Verimli Kullanmak



'HAYIR' de



Sonra yaparım

Daha erken

Erteleme

Denge

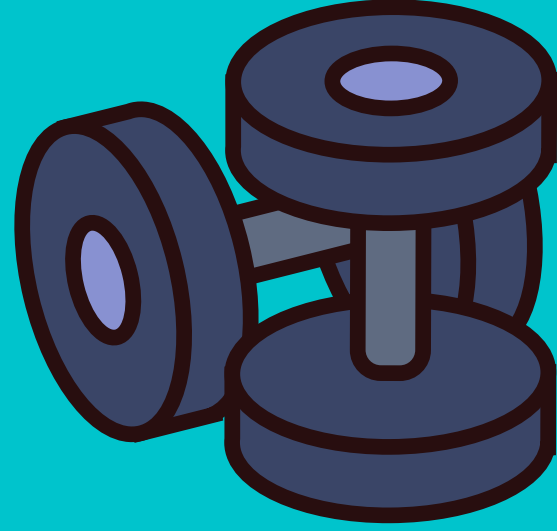
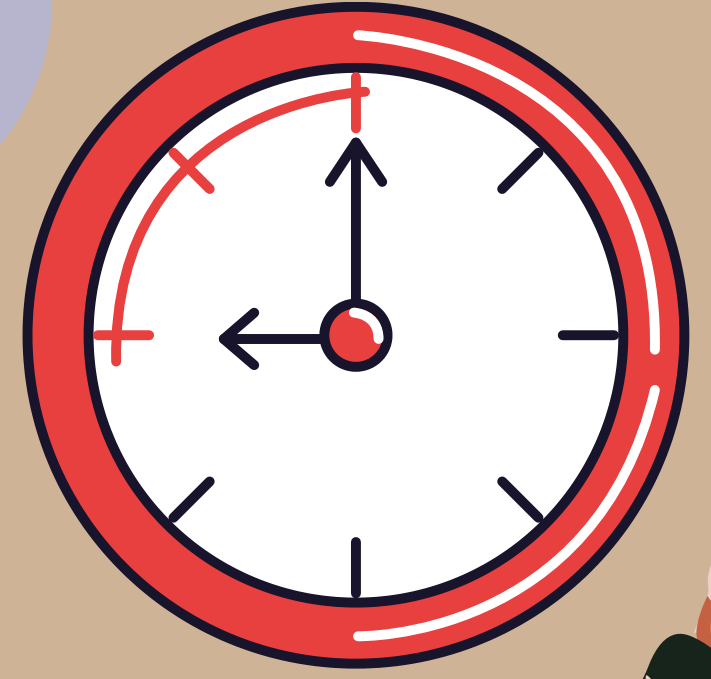


Zamanı Verimli Kullanmak

(Covid-19 Sürecinde)



Rutinlerini devam ettir.
(Yemek-uyku düzeni...vb.)



Spor yap

Günü aynı kıyafetle geçirme.(Uyku
kıyafetin, günlük kıyafetin ayrı olsun)

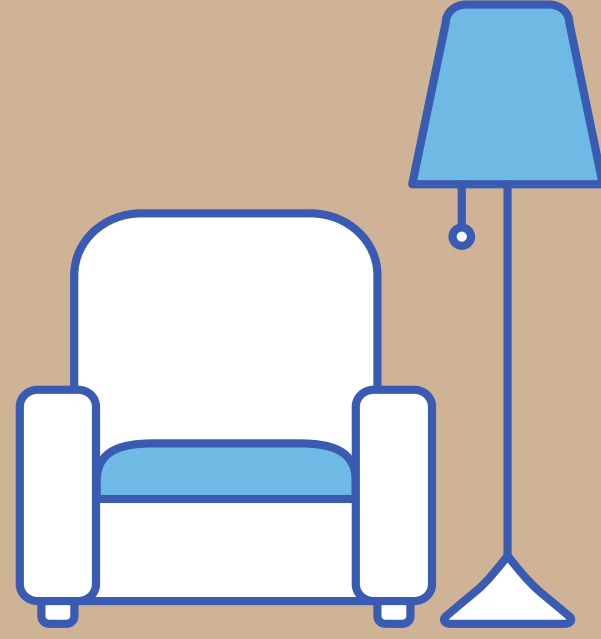
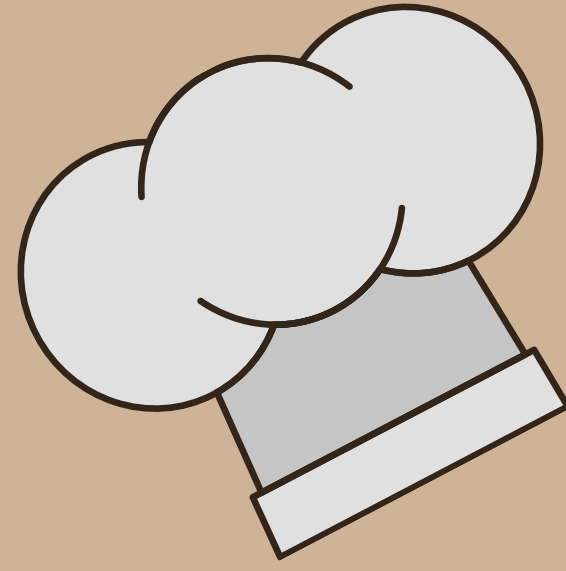


Zamanı Verimli Kullanmak

(Covid-19 Sürecinde)



Uzun süre odanda kalma. Ders sonrası evin farklı bölümlerinde vakit geçir. (Salon, balkon, mutfak...vb.)



Sorumluluk al. (Yemek yapmak, temizlik yapmak...vb.)

Sadece sen değil dünyamızın geneli bu süreçten geçmektedir. Bir çok insan seninle benzer şeyler yaşamaktadır. Bu konuda yalnız değilsin. Burada senin için önemli olan bu süreci verimli ve sağlıklı bir şekilde atlatabilmek...

Unutma