

Hedef Belirleme

Hedeflerini yazılı hale getir ve görünür bir yere as.
Hedeflerini küçük, ulaşılabilir parçalara böl.

Birine ilham verecek olsan, ona ne söylemek isterdin?
Aşağıda yazarak bizimle paylaşabilirsin.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Öz Disiplin

BAŞARI
PUSULAS

Motivasyon

Kendine ilham veren bir rol model seç.
Sevdiğin bir ödülü, başardığın her küçük hedef sonrası kendine ver.
Gün sonunda "Bugün neleri başardım?" diye kendini değerlendir.

Uzun vadeli başarılar için kısa vadeli başarıları kabul et.
Zorlandığında kendine nefes alma molası ver.

Her şeyden önce kendine bir hedef belirle.
Bu hedefler sadece yazılmıyordur, sadece yazılmıyordur.
Sadece yazılmıyordur, sadece yazılmıyordur.
Sadece yazılmıyordur, sadece yazılmıyordur.

Hedef



**Uzun vadeli başarı için kısa
vadeli başarısızlıkları
kabullen.**

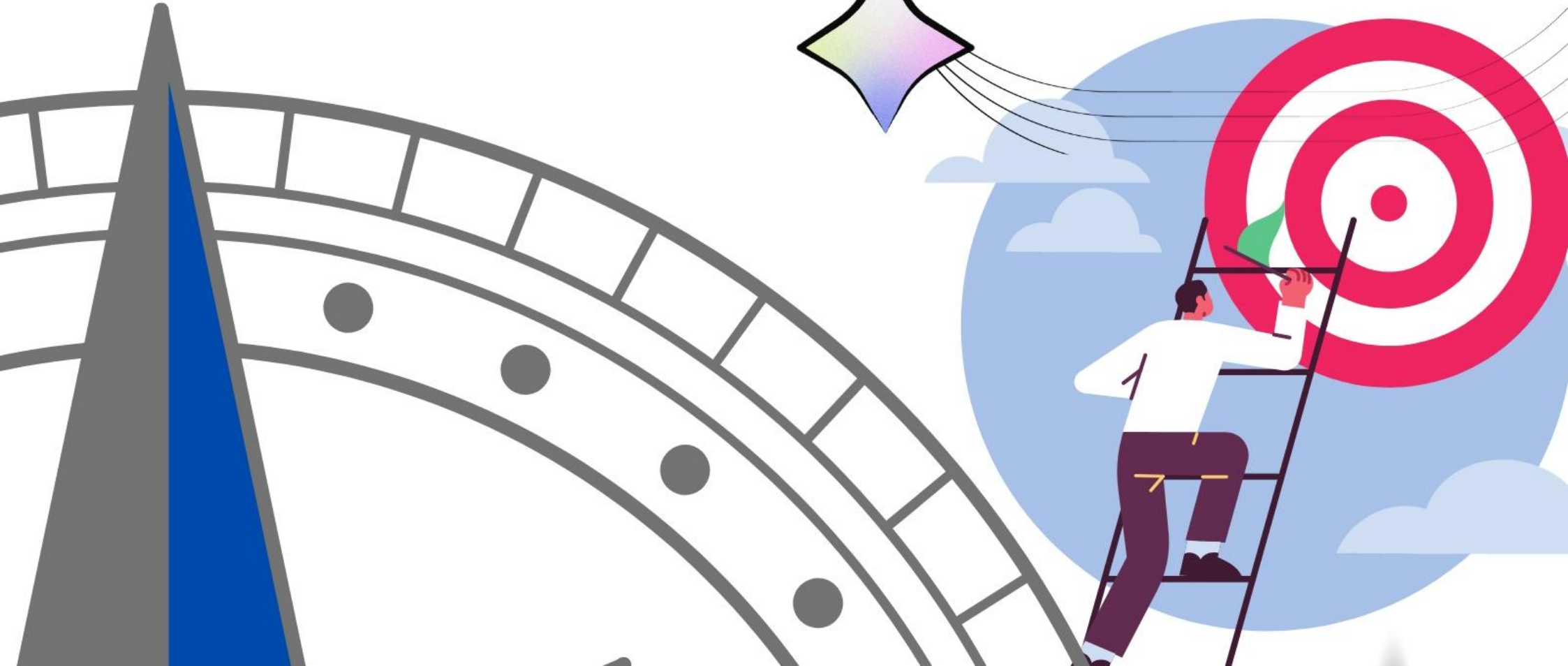
**Zorlandığında kendine
nefes alma molaları ver**

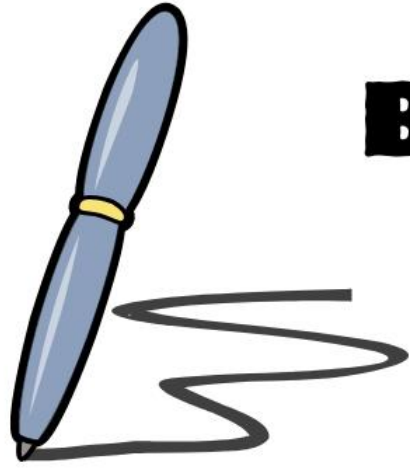
F Belirleme

Hedeflerini yazılı hale getir ve

görünür bir yere as.

Hedeflerini küçük, ulaşılabilir
parçalara böl.



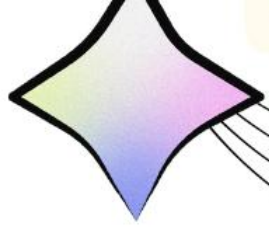


**Birine ilham verecek
Aşağıda yazarsın**

**olsan, ona ne söylemek isterdin?
ak bizimle paylaşabilirsin.**

A large, empty rectangular area defined by a blue border. The top-right corner is rounded. This area is intended for the user to write their response to the question above.

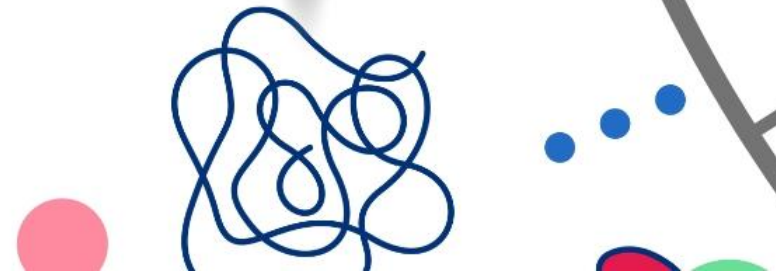
HERES ANNA MOLAIAN VET.



SABIR



**B
PU**



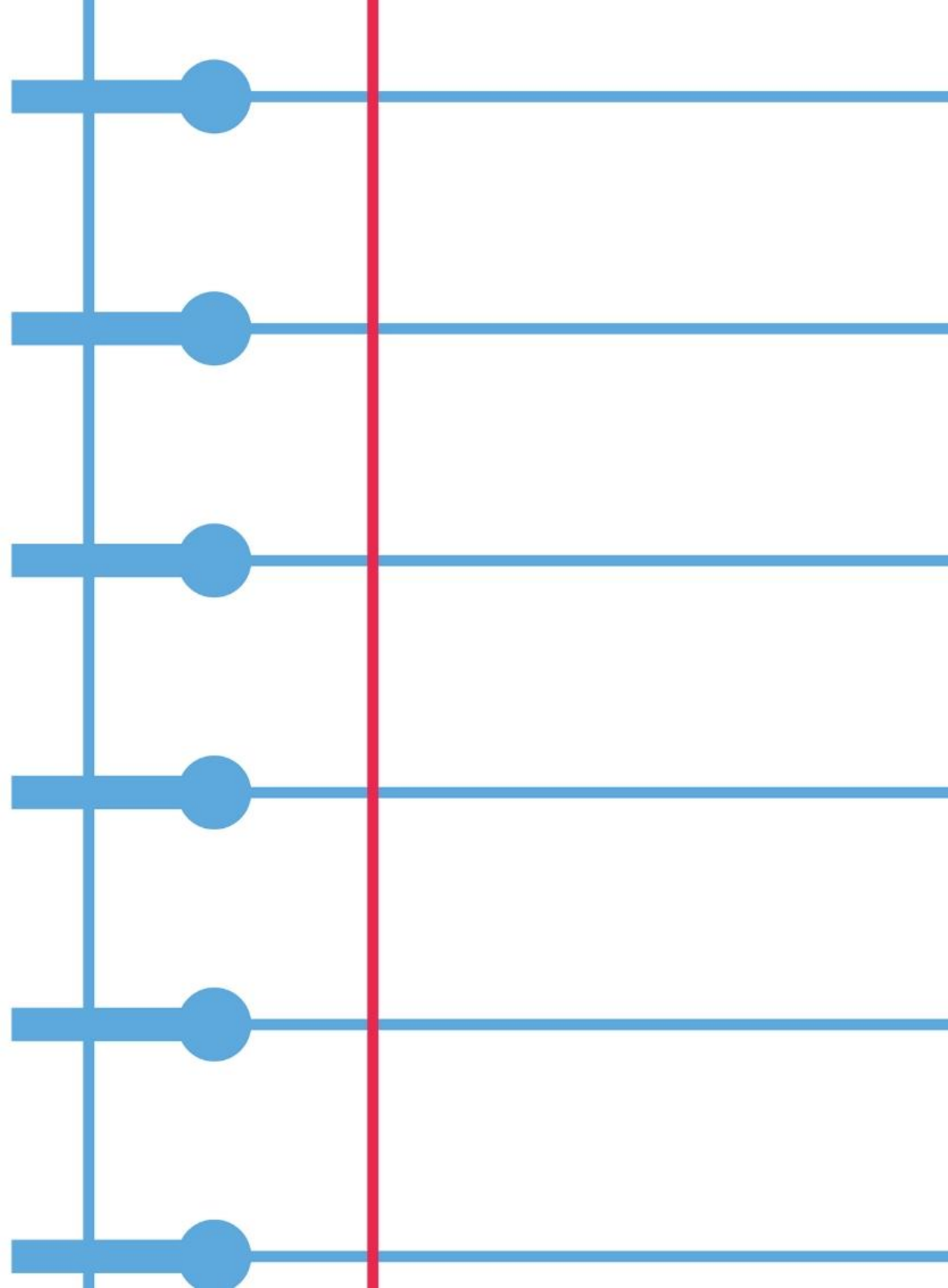
BAŞARI
USULASI

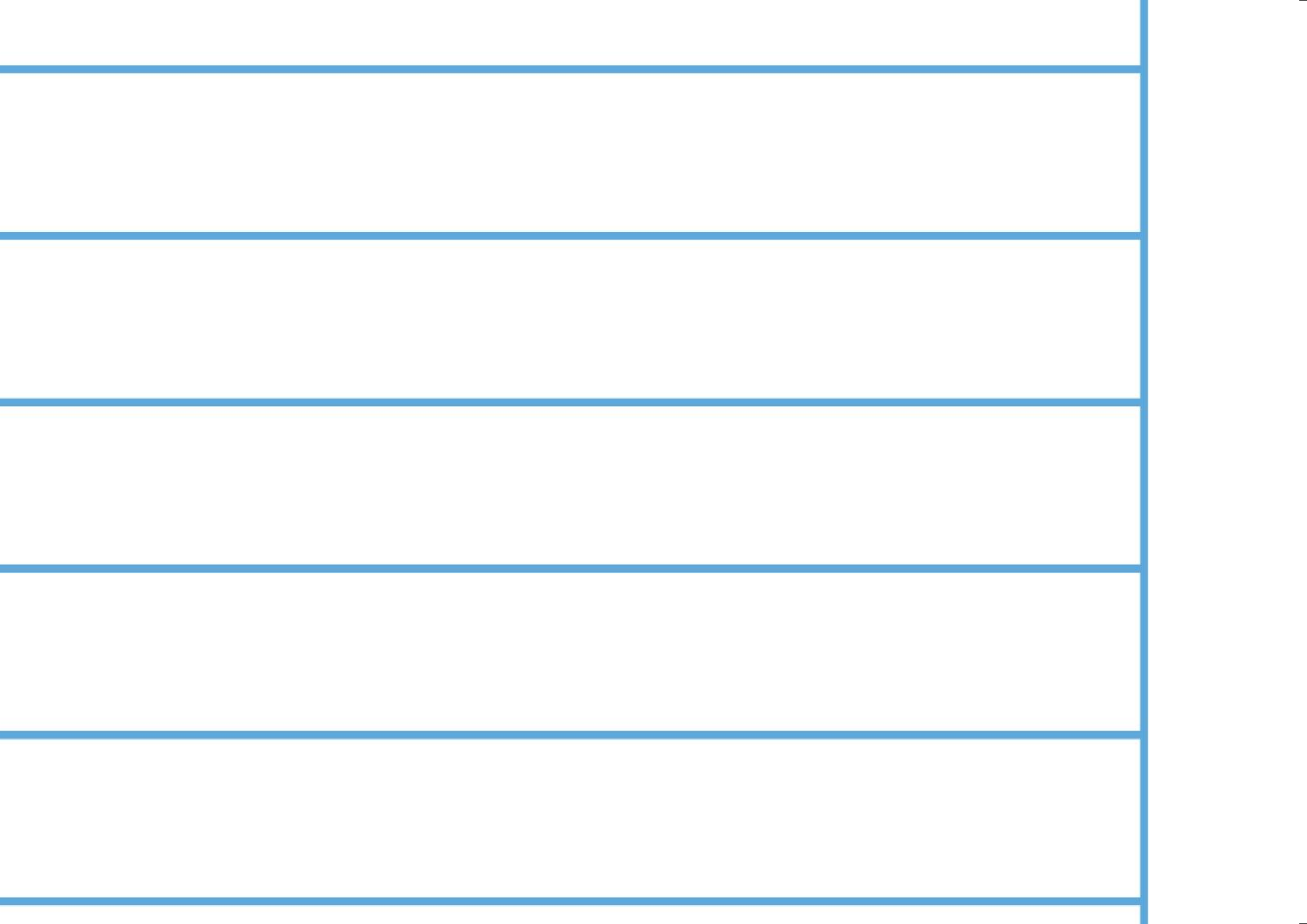
Motivasyon

Kendine ilham veren bir

sec

Control model



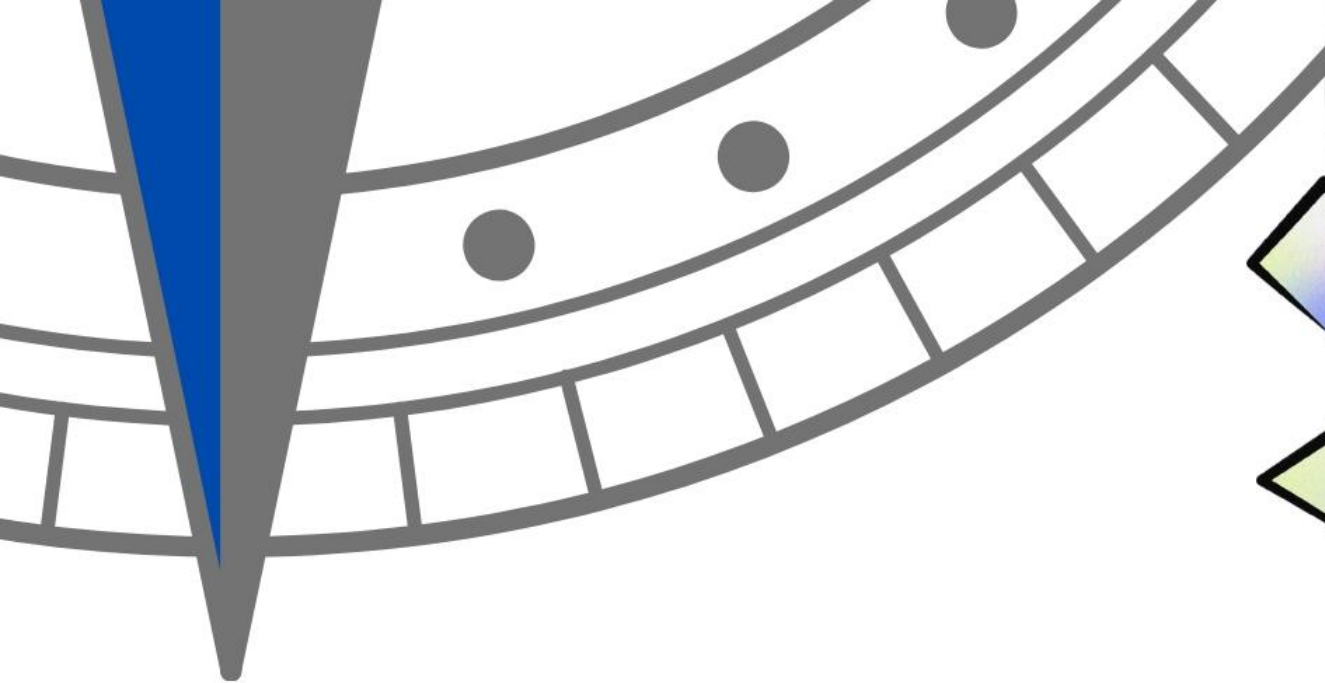




Çalışma alışkanlıklarını bir rutine bağla.

Çalışma ortamını sadeleştir ve dikkat dağıtan şeyleri ortadan kaldır.

ÖZ

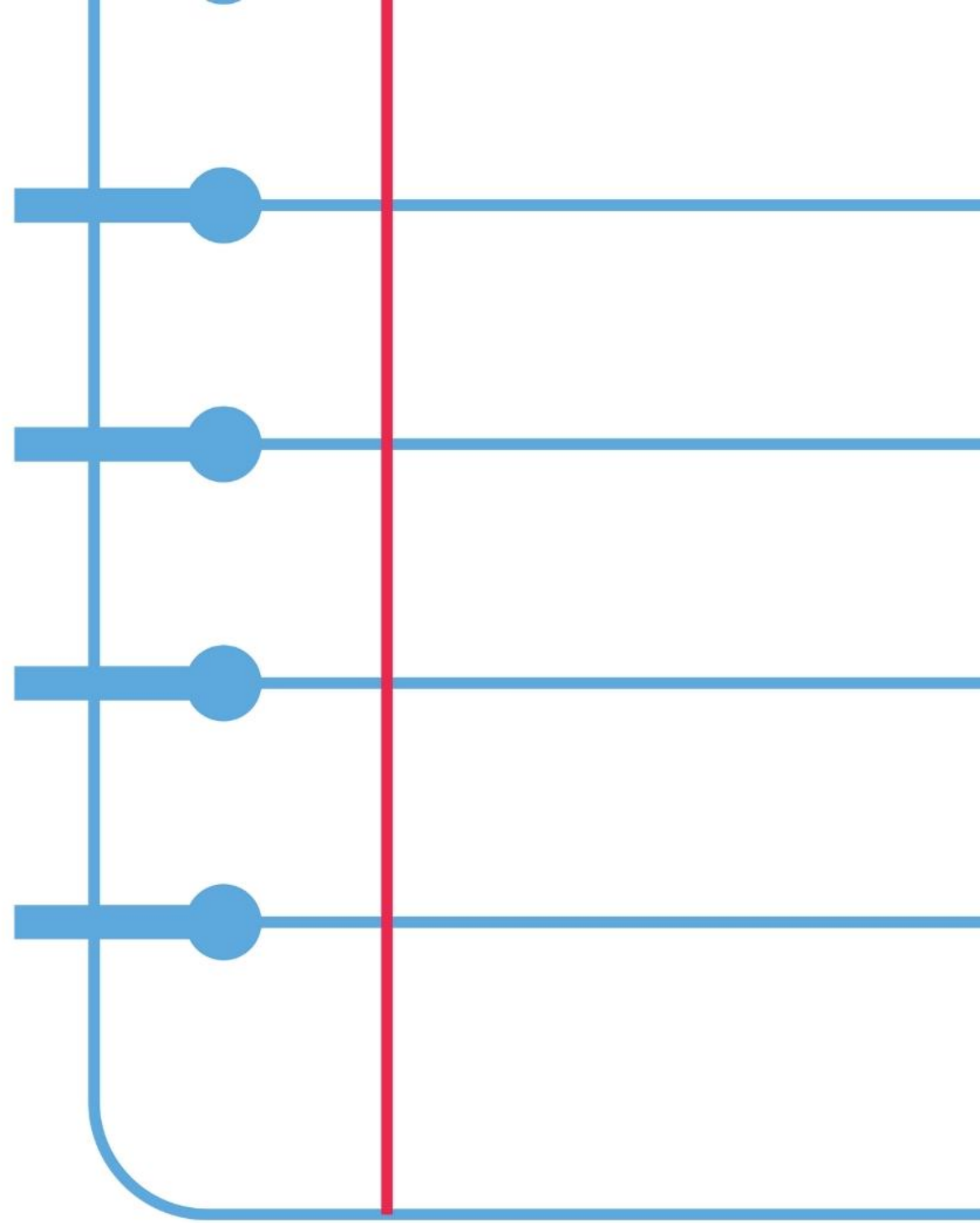


Sevdiğin bir ödülü, başa
küçük hedef sonrası ke
Gün sonunda "Bugün
başardım?" diye ke
değerlendirir.



Disiplin

ardığın her
endine ver.
n neleri
endini



This image shows a blank sheet of white paper with a blue border and horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The right side of the page is partially cut off, showing a vertical blue line and a rounded corner at the bottom right.