

# ŞEHİT MEHMET ŞENGÜL ORTAOKULU

## ALIŞKANLIK ZİNCİRİ (ZİNCİRİ KIRMA)

Alışkanlıkların zinciri, önce hissedilemeyecek kadar hafif, sonra kırılmayacak kadar güçlü olur!

OCAK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ŞUBAT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
MART	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NİSAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
MAYIS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
HAZİRAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
TEMMUZ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AĞUSTOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
EYLÜL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
EKİM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
KASIM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
ARALIK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

**\*ÜŞENME! ERTELEME! VAZGEÇME!**

**\*TAMAMLAMADAN UYUMA! ZİNCİRİ KIRMA!**

**Her iyi alışkanlık kazanılabilir, her kötü alışkanlık düzelebilir...**

# ŞEHİT MEHMET ŞENGÜL ORTAOKULU

## ALIŞKANLIK ZİNCİRİ (ZİNCİRİ KIRMA)

Alışkanlıkların zinciri, önce hissedilemeyecek kadar hafif, sonra kıramayacak kadar güçlü olur!

Alışkanlık	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
.....	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
.....	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
.....	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
.....	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
.....	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
.....	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
.....	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
.....	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

**\*ÜŞENME! ERTELEME! VAZGEÇME!**

**\*TAMAMLAMADAN UYUMA! ZİNCİRİ KIRMA!**

**Her iyi alışkanlık kazanılabilir, her kötü alışkanlık düzelebilir...**

# ŞEHİT MEHMET ŞENGÜL ORTAOKULU

## ALIŞKANLIK ZİNCİRİ (ZİNCİRİ KIRMA)

### Zinciri Kırma Tekniği Nasıl Uygulanır?

Hedeflerini belirle ve bu hedeflerin için her gün mutlaka bir şeyler yap. Aktiviteyi yaptığın günü boya.(karala)

Bu bazen 21 günlük olur bazen bir aylık ya da daha uzun zaman, bu tamamen size, hedefinize ve amacınıza bağlıdır.

### Örnek;

- \* Her gün 20 dakika kitap okumak,
- \* Her gün 10 tane yabancı kelime öğrenmek,
- \* Her gün en az 50 soru çözmek,
- \* Her gün 15 dakika bir enstrüman çalmak,(resim yapmak)
- \* Her gün ailemle en az 30 dakika kaliteli zaman geçirmek,
- \* Her akşam saat: 22'den sonra teknolojiyi kapatmak,
- \* Her gün yarım saat egzersiz yapmak,
- \* Her gün en az yarım sayfa yazı yazmak,
- \* Her gün en az bir iyilik yapmak,
- \* Her gün düzenli ders çalışma programını uygulamak,
- \* ....

**\*ÜŞENME! ERTELEME! VAZGEÇME!**

**\*TAMAMLAMADAN UYUMA! \*ZİNCİRİ KIRMA!**

Her iyi alışkanlık kazanılabilir, her kötü alışkanlık düzelebilir...