RYU VERİMLİLİK VE ODAKLANMA PLATFORMU



RYU ile Zamanını Kullan

Modüller, teknikler ve 7 günlük başlangıç planı

ÜCRETSİZ E-KİTAP

Uygulamayı indir ›

play.google.com/store/apps/details?id=com.ryuplatform.focus

ryuplatform.com

HOŞ GELDİN

Zamanını kullanmayı öğrenmek, bir alışkanlıktır

Bu kısa kitap iki şey için yazıldı: RYU Platform'daki modüllerin ne işe yaradığını ve nasıl çalıştığını hızlıca göstermek, ve gününü daha bilinçli kullanman için işe yarayan sade teknikleri paylaşmak.

Nasıl kullanmalı? Sırayla okumak zorunda değilsin. İlgini çeken bölüme git, uygulamayı aç ve "Dene" kutularındaki küçük görevleri yap. Sonda yazdırabileceğin bir haftalık takip çizelgesi var. RYU Platform hesap açmadan, reklamsız çalışır ve verilerin telefonunda kalır.

İçindekiler

1 Zaman neden kaybolur?

2 Zaman & Odaklanma

3 Görev & Planlama

4 RYU Akademi & Rehberler

5 Araçlar & Yardımcılar

6 Linkler

7 Örnek bir gün ve 7 günlük başlangıç planı

8 Haftalık takip çizelgesi

9 Sık sorulan sorular

10 Sık yapılan hatalar ve kapanış

BÖLÜM 1

Zaman neden kaybolur?

Çoğumuz zamanımızın az olduğunu düşünürüz. Oysa asıl sorun genellikle zamanın parça parça kaybolmasıdır.

Üç sessiz zaman hırsızı

- **Bölünen dikkat.** Her bildirim seni bir işten çıkarır. Aynı işe geri dönmek zaman alır ve yorar.
- **Net olmayan liste.** "Bugün ne yapmalıyım?" sorusunun cevabı kafanda dağınıksa, işe başlamak yerine düşünerek vakit harcarsın.
- **Karar yorgunluğu.** Gün boyu küçük küçük karar vermek enerjini tüketir. Önceden planlanmış bir gün, bu yükü azaltır.

Üç basit ilke

1. **Tek iş, belli süre.** Aynı anda her şeyi değil, bir işi belirli bir süre boyunca yap.
2. **Görünür liste.** Yapacaklarını kafada değil, yazılı bir yerde tut.
3. **Düzenli mola.** Dinlenmek zaman kaybı değil, odağı korumanın bir parçasıdır.

Dene (3 dakika): Dün zamanını en çok nelerin aldığını kâğıda ya da bir nota 3 madde olarak yaz. Hangisi için "bu gerçekten gerekliydi mi?" diye sor. Cevap çoğu zaman, nereden başlayacağını gösterir.

BÖLÜM 2

Zaman & Odaklanma

Derin çalışma seansları için üç sayaç ve istatistikler: Pomodoro, Kronometre ve Geri Sayım.

Pomodoro

Klasik Pomodoro, 25 dakika odaklanma ve 5 dakika mola düzenidir. RYU'da çalışma (25 dk) ve kısa mola (5 dk) bölümleri hazır gelir. Başlat'a dokunursun, süre dolunca bildirimle haberdar edilirsin.

1. Üzerinde çalışacağın tek işi seç.
2. Pomodoro'yu başlat ve süre bitene kadar sadece o işe odaklan.
3. Süre dolunca kısa molanı ver: kalk, su iç, gözlerini dinlendir.
4. Bu 25 + 5 dakikalık turu günün planına göre tekrarla.



Kronometre ve Geri Sayım

Kronometre, bir işe gerçekte ne kadar zaman harcadığını görmek içindir. Seansa kategori ve not ekleyebilir, geçmiş kayıtlarına bakabilirsin. **Geri Sayım** ise kendi belirlediğin bir süre için kullanılır; örneğin 10 dakikalık bir toparlanma ya da 45 dakikalık bir ders çalışma bloğu.

İstatistikler odak seanslarının günlük, haftalık, aylık ve yıllık özetini gösterir. Amaç kendini yargılamak değil, ne zaman odaklandığını fark etmektir.

> İpucu: İlk gün hedefini küçük tut: sadece 2 Pomodoro. Başarmak, alışkanlığı başlatır. Sonra yavaş yavaş artır.

BÖLÜM 3

Görev & Planlama

Yapılacakları tek yerde topla, önceliklendir, güne yerleştir.

Bölüm	Ne işe yarar?
Görevler	Kategorilere ayır, düzenle, tamamla; büyük işi küçük adımlara böl.
Planlayıcı	Görevleri tarihe ve günün akışına yerleştir.
Eisenhower Matrisi	Görevleri acil ve önemli eksenine göre önceliklendir.
Hızlı Liste	Aklına gelen küçük işleri hızla not et.

Eisenhower Matrisi nasıl okunur?

	ACİL	ACİL DEĞİL
ÖNEMLİ	**Hemen yap** Son günü yakın işler.	**Planla** Tarih ver. En çok vakit buraya.
ÖNEMLİ DEĞİL	**Devret** Devret ya da kısa tut.	**Sil** Ertele ya da bırak.

İki teknik

- **2 dakika kuralı:** İki dakikadan kısa süren iş varsa listeye yazmadan hemen yap.
- **Kurbağayı yut:** Günün en zor ve en çok ertelediğin önemli işini sabah ilk iş olarak yap.

BÖLÜM 4

RYU Akademi & Rehberler

Uygulamayı kullanırken öğrenmeye devam etmen için yerleşik bir bilgi köşesi.

Neler var?

- **Modül kullanım rehberleri:** Her modülün pratik bilgileri ve ipuçları. Üretkenlik, Planlama, Gelişim ve Sistem başlıklarına göre filtreleyebilir, arama kutusuyla istediğin özelliği bulabilirsin. Rehberden doğrudan ilgili modülü açabilirsin.
- **Konu rehberleri:** Odak, ders çalışma ve üretkenlik gibi konularda bölümlere ayrılmış kısa içerikler.
- **Bilgini Pekiştir:** Okuduğun konuyu kısa sorularla test edebilirsin; cevabı kontrol edip açıklamasını görürsün.
- **İlerleme:** Tamamladığın bölümler yüzde olarak görünür.

Nasıl kullanılır?

1. Ana ekrandan RYU Akademi & Rehberler'i aç.
2. İlgini çeken bir konuyu ya da rehberi seç.
3. Bölümü oku, sonunda kısa soruları cevapla.
4. Öğrendiğin tek bir şeyi aynı gün uygula.

> **İpucu:** Her gün 5 dakika yeterli. Bir bölüm oku, bir şeyi dene. Küçük ama düzenli öğrenme, uzun maratonlardan daha kalıcıdır.

BÖLÜM 5

Araçlar & Yardımcılar

Günlük işleri kolaylaştıran küçük ama sık kullanılan araçlar, tek yerde.

Araç	Ne işe yarar?
Hesap Makinesi	Hızlı hesaplamalar yap, geçmiş işlemlerini gör.
Alarm & Hatırlatıcı	Alarma ad ver, tekrar günlerini seç. Kilit ekranında çalar, kapatabilir ya da 5 dakika erteleyebilirsin.
Pano	Sık yazdığın metinleri (e-posta taslağı, adres, IBAN, vergi numarası gibi) kaydet; tek dokunuşla kopyala.
Şifre Üretici	Güçlü ve karmaşık şifreler üret, kopyala.

Alarmı nasıl kurarsın?

1. Araçlar'dan Alarm & Hatırlatıcı'yı aç.
2. Yeni alarm oluştur, saat ve alarm adını yaz.
3. Tekrarlanacağı günleri seç.
4. Kaydet. Alarm zamanı gelince bildirim ve ses ile haber alırsın.

> **İpucu:** Alarmı sadece sabah için değil, "çalışmayı bırak" ya da "ekrandan uzaklaş" gibi gün içi hatırlatmalar için de kullan. Alarma yazdığın isim, ne yapman gerektiğini söyler.

Önemli bir not: Şifre üreticide ürettiğin şifreleri güvenli bir yere kaydetmeyi unutma. Şifreleri kimseyle paylaşma.

BÖLÜM 6

Linkler

Okumak, izlemek ya da sonra bakmak istediğin bağlantıları kaybetmeden sakla.

Neler yapabilirsin?

- Bağlantıya başlık, kategori, açıklama ve kişisel not ekleyebilirsin.
- Önemli olanları **Favoriler**'e, sonra bakmak istediklerini **Daha Sonra Oku**'ya alabilirsin.
- Başlık, kategori, not ya da adresten arama yapabilirsin.
- Bağlantıyı doğrudan paylaşabilir ve kayıtlı linkleri koleksiyonlara ayırabilirsin.

Önerilen düzen

1. İlgini çeken bir bağlantı bulduğunda hemen kaydet; sekmeyi açık bırakma.
2. Başlığı kendi cümlelerinle yaz: "Bu neden işime yarar?"
3. Haftada bir "Daha Sonra Oku" listesine bak. Gerçekten okuyacaklarını seç, gerisini sil.

> İpucu: Açık sekmeler kafada açık sekmelerdir. Bağlantıyı Linkler'e kaydedince zihnin o işi bırakır; dikkatin boşalır.

BÖLÜM 7

Örnek bir gün ve 7 günlük plan

Örnek bir gün

Zaman	Ne yapılır?
Sabah	İlk 30 dakika telefon ve sosyal medya yok. Görev listesinden en fazla 3 önemli iş seç; gerisi bonus olsun.
Sabah, 1. blok	"Kurbağa" işi: 2 Pomodoro (25 dk + 5 dk, 25 dk + 5 dk).
Öğleden önce	E-posta ve mesajlar için ayrı bir zaman. Bildirimleri her an değil, belli saatlerde kontrol et.
Öğleden sonra	2. ve 3. iş için birer odak bloğu. Araya mola koy.
Akşam	Bugünü gözden geçir: neler tamamlandı, yarın neler kalıyor? Yarının planını yaz.

7 günlük başlangıç planı

1. gün	Uygulamayı gez. 1 Pomodoro yap.
2. gün	Görevler'e bütün yapılacakları yaz. Kategorilere ayır.
3. gün	Eisenhower Matrisi'ne bak. En önemli işi seç.
4. gün	Günün 3 işi + 2 Pomodoro. Akşam kısa değerlendirme.
5. gün	Planlayıcı'ya yarının işlerini yerleştir. Bir alarm kur.
6. gün	Akademi'den bir konu oku. İstatistiklerine bak.
7. gün	Haftayı değerlendir: Neyi iyi yaptım? Neyi değiştiririm?

BÖLÜM 8

Haftalık takip çizelgesi

Bu sayfayı yazdırıp buzdolabına ya da masana asabilir, ekran görüntüsü alıp telefonundan doldurabilirsin.

Gün	Günün en fazla 3 işi	Pomodoro
Pzt		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Sal		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Çar		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Per		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Cum		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Cmt		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Paz		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Hafta sonu değerlendirmesi

1. Bu hafta en iyi giden şey neydi?

2. En çok neyi erteledim, neden?

3. Gelecek hafta tek bir şeyi değiştirsem ne olur?

BÖLÜM 9

Sık sorulan sorular

Hesap açmam gerekiyor mu?

Hayır. RYU Platform hesap, kayıt ya da e-posta istemez.

İnternet gerekir mi?

Uygulama internet erişimi izni istemez; odak, görev, alarm ve araçlar internetsiz çalışır. Yalnızca kaydettiğin bir bağlantıyı açtığında tarayıcın internete bağlanır.

Verilerim nerede duruyor?

Telefonunda. Uygulamayı kaldırırsan silinir. Telefonunda Android yedekleme açıksa, işletim sistemi bu verileri kendi yedeğine alabilir; ayarlardan kapatabilirsin.

Alarmım çalmadı, ne yapmalıyım?

1. Uygulamanın bildirim iznini kontrol et.
2. Android'in "Alarmlar ve hatırlatıcılar" iznini aç.
3. Pil tasarrufu ya da pil optimizasyonu RYU'yu kısıtlıyorsa kısıtlamayı kaldır.
4. Telefonun sesinin ve "Rahatsız etme" modunun alarmı engellemediğinden emin ol.

Menü adları telefon markasına göre biraz değişebilir.

Telefonu yeniden başlatırsam alarmlarım silinir mi?

Hayır. Telefon açıldığında kurulu alarmların yeniden planlanır.

Öneri ya da sorunu nereye iletebilirim?

info@ryuplatform.com adresine yazabilir veya Google Play'de uygulamaya yorum bırakabilirsin. Her mesaj okunuyor.

BÖLÜM 10

Sık yapılan hatalar ve kapanış

Başlangıçta yapılan 5 hata

1. **Çok büyük hedef koymak.** İlk gün 8 Pomodoro hedeflemek yerine 2 ile başla.
2. **Molayı atlamak.** Mola, sonraki odağın yakıtıdır.
3. **Listeyi şişirmek.** Bir günde 15 görev yazarsan hiçbirine başlamazsın. En fazla 3 önemli iş.
4. **Mükemmeliyetçilik.** Plan bozulursa bırakma, bir sonraki bloktan devam et.
5. **Bildirimleri açık bırakmak.** Odak sırasında telefonu sessize al.

Gizlilik notu

RYU Platform hesap istemez ve reklam göstermez. Görevlerin, notların ve seans kayıtların telefonunda saklanır.

> Haftalık soru:
> **Bu hafta zamanımı en iyi kullandığım an hangisiydi, ve onu nasıl tekrarlarım?**

Son söz

Zaman yönetimi mükemmel bir gün planlamak değil, her gün biraz daha bilinçli olmaktır. RYU'yu küçük adımlarla kullan: bugün bir Pomodoro, yarın bir liste.

Geri bildirimlerini ve önerilerini bizimle paylaşabilirsin. Daha fazla bilgi için: **ryuplatform.com**

HEMEN BAŞLA



Küçük adımlarla her gün biraz daha

Google Play'de "RYU: Verimlilik & Odaklanma" diye ara.

HESAP YOK · REKLAM YOK

Uygulamayı indir ›

play.google.com/store/apps/details?id=com.ryuplatform.focus

Google Play'de indir

ryuplatform.com · info@ryuplatform.com