

POMODORO TEKNIĐİ



Bir görev seçin



Zamanlayıcınızı 25 dakikaya ayarlayın



Zaman bitene kadar sadece bu görevle ilgili işlere odaklanın



Sürenin bitiminde 5 dakikalık kısa bir mola verin



İlk 4 basamağı 4 defa tekrarladıktan sonra 15-30 dakika uzun bir mola verin