

POMODORO

IN

ACTION

NÄIN KÄYTÄT POMODORO-MENETELMÄÄ



1.

Valitse tehtävä, jonka haluat saada tehdyksi

Homman luonteella ei ole niin väliä. Kunhan se on jotain, jonka haluat etenevän. Oli kyseessä sitten iso, pieni tai todella kauan roikkunut projekti, tärkeintä on, että tartut haasteeseen!



2.

Aseta ajastin soittamaan 25 minuutin kuluttua

Tee itsellesi lupaus: "käytän seuraavat 25 minuuttia tämän tehtävän parissa keskeytyksettä". Tuntuu aika sitten pitkältä tai lyhyeltä, pitäydy aikataulussa. Se on olemassa syystä.



3.

Työskentele tehtävän parissa, kunnes ajastin soittaa

Syvenny valitsemaasi hommaan seuraavan 25 minuutin ajaksi. Jos mieleesi putkahtaa jotain, mitä pitäisi tehdä samalta istumalta, kirjoita se ylös.



4.

Kirjaa kierros ylös

Onnittelut! Olet suorittanut ensimmäisen pomodorosi! Saavutuksesi tulee kirjata ylös, jotta pysyt kärryillä. Voit piirtää tomaatin, ruksin tai minkä vain selkeän merkin paperille.



5.

Pidä tauko

Hengittele, kohenna ryhtiäsi, ota kuppi kahvia, tee hartiajumppa tai jotain muuta rentouttavaa. Ylipäättään jotain mikä ei liity työskentelyyn. Aivosi kiittävät!



6.

Pidä pidempi tauko joka neljännen pomodoron jälkeen

Kun paperillasi on neljä merkintää eli olet työskennellyt neljä 25 minuutin jaksoa, on aika pitää pidempi levähdys. 20-30 minuuttia on hyvä. Tällä välin aivosi omaksuvat keräämääsi tietoa ja lepäävät ennen seuraavaa tomaattisettiä!