

innova

# Bir Arada

Her zaman bir arada...

Sayı: 36

**MÜKEMMEL BİR SABAH RUTİNİ için**  
**FAYDA SAĞLAYABİLECEK UYGULAMALAR**



# Sevgili İnnovalılar,

Mükemmel bir gün geçirmek kuşkusuz bizden başka birçok faktöre de bağlı. Yine de günümüzün mükemmel geçmesi için her şeyden önce kendimizi böyle bir güne ve günün getireceklerine hem bedensel, hem ruhsal, hem de zihinsel olarak hazırlamamız gerekiyor. Bu hazırlığımızı da tabii ki günün temposu başlamadan yani sabahın ilk saatlerinde yapmak en ideal olanı.

İhtiyaçlarımız ve o günden beklentilerimiz doğrultusunda bir sabah rutini inşa ederken bize yardımcı olabilecek birçok akıllı telefon uygulaması bulunuyor. Bu uygulamalara göz atıp bize fayda sağlayabilecek olanları seçerek kendimiz için mükemmel bir sabah rutini inşa edebiliriz.



# BEDENİMİZİ GÜNE HAZIRLAMAK İÇİN

Yorucu bir güne bedenen hazır olmak için iyi bir uyku çekerek dinlenmiş olmamız şart. Ayrıca kısa süreli bile olsa egzersiz yapıp doğru beslenerek vücudumuzu günün getireceklerine hazırlamalıyız.



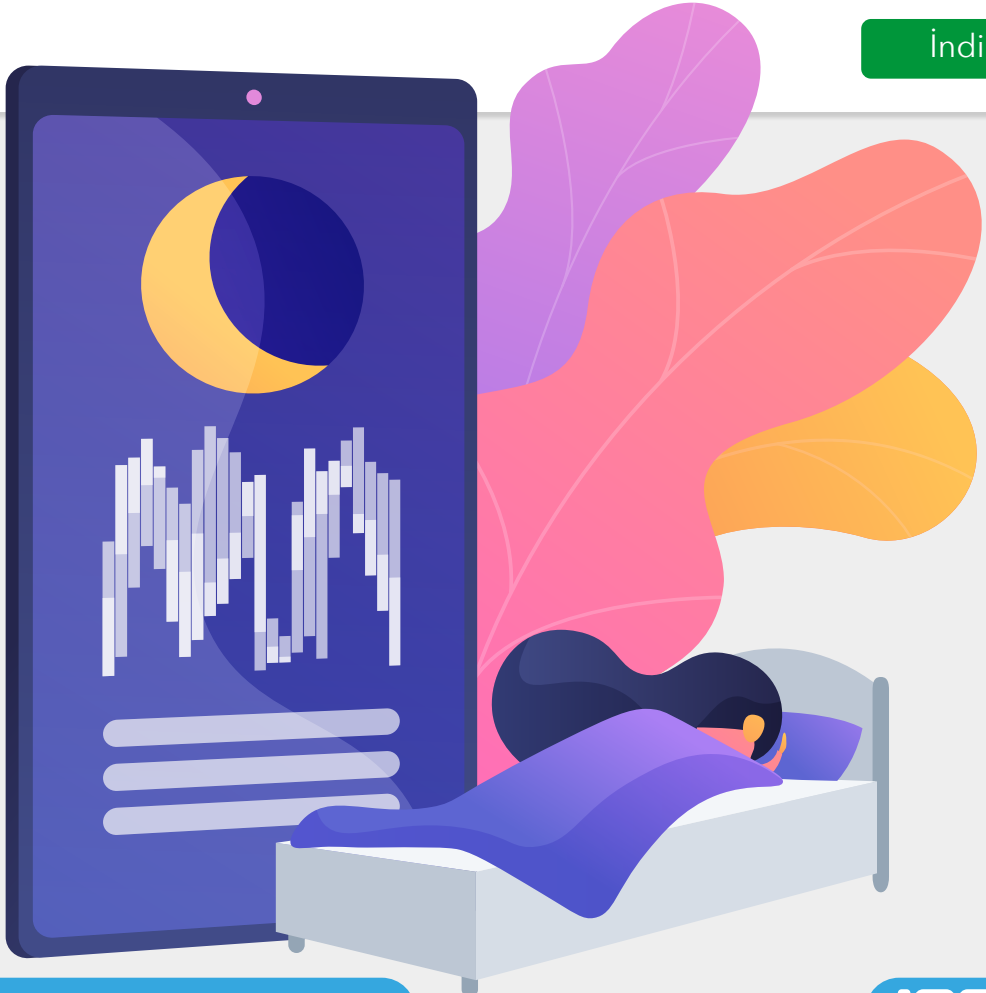
## Uyku Takibi Uygulamaları



### Sleep Cycle

Uykuya daldıktan sonra her biri 60 ilâ 100 dakika süren uyku aşama döngülerine **giriyoruz**. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu toplam süreyi yakalasanak bile bir döngünün en ağır evresinde uyanmak kendimizi dinlenmemiş hissetmemize neden olabiliyor çünkü bu evrede vücut faaliyetlerimiz en aza iniyor ve bedenimiz bir anda bu faaliyet seviyesinden uyanıklık haline geçmekte zorlanıyor. Sleep Cycle uygulaması gece boyunca hareketlerimizden ve nefes ritmimizden hangi evrede olduğumuzu takip ediyor ve sabah belirlediğimiz bir aralıkta, uykumuzun en hafif olduğu anda bizi uyandırıyor. Uygulama günlük uyku sürelerimizi ve uyku kalitesini de raporlayabiliyor.

İndir





## Egzersiz Uygulamaları



### 7 Minute Workout

Tüm vücudu çalıştıran 12 hareket içeren yüksek yoğunluklu ve aralıklı antrenman programı sadece 7 dakika sürüyor. En yoğun sabahlarda bile vücudumuzun egzersiz ihtiyacını karşılayabilecek bu program için birçok **iOS** ve **Android** uygulaması var. Antrenmanı iki ya da üç tekrar halinde yaparak etkisini daha da artırmak da mümkün.

İndir



### Strava

Sabah sporunu biraz daha ciddiye alan koşu ve bisiklet meraklılarının favori uygulamalarından Strava; süre, hız/tempo, mesafe, kazanılan eğim gibi birçok veriyi tutmasının yanında aynı zamanda bir sosyal ağ gibi çalışıyor. Takip ettiğimiz arkadaşlarımızın aktivitelerini görebiliyor, onlara meydan okuyabiliyor, spor yaptığımız noktalarda daha önce oluşturulmuş olan segmentlerde en iyi dereceyi yapan isim olmak için uğraşabiliyoruz.

İndir



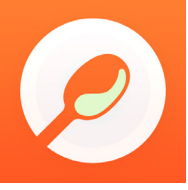
### Couch 25K

Güne koşarak başlamak isteyen ancak 5 dakika bile koşamayacak kadar formsuz olanlar için Birleşik Krallık Ulusal Sağlık Sistemi'nin önerdiğini antrenman programını baz alan birçok **iOS** ve **Android** uygulaması var. Koşu ve yürüyüşü harmanlayan bu program sayesinde haftada 3 gün antrenman yaparak 8 hafta içinde 5 kilometre koşabilecek formu yakalamak işten bile değil.

İndir



## Beslenme Uygulamaları



### Mealboard

Ertesi gün ne giyeceğimizi bir gece önceden planlamış olmanın faydaları gibi güne başlarken ne yiyeceğimizi önceden planlamış olmak da yorgun hissettiğimiz sabahlarda kararsız kalıp sağlıksız alternatiflere yönelmemizi engelleyebiliyor. Mealboard bize sadece kahvaltılar değil günün tüm öğünlerini haftalık olarak planlayabilme imkânı tanıyor ve programımıza uygun alışveriş listesi çıkartıyor.

İndir



### FatSecret

Dengeli ve yeterli beslendiğimizden emin olmanın ilk şartı vücudumuza hangi besinleri aldığımızı takip etmek. Kalori ve makro takibi yapan birçok uygulama olsa da FatSecret Türkiye'deki kullanıcı sayısının büyüklüğü sayesinde mutfak kültürümüzde yeri olan besinlerin neredeyse tamamını içerdiği için rakiplerinden ayrılıyor.

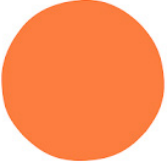
İndir

# RUHUMUZU GÜNE HAZIRLAMAK İÇİN

Mükemmel bir gün için bedenen hazır olmamız tek başına yeterli değil. Meditasyon ve farkındalık alıştırmaları yaparak ve birkaç kelimeyle bile olsa günlüğümüze hislerimizi, o günden beklentilerimizi ve olumlama cümleleri yazarak ruhen de kendimizi hazır tutabiliriz.



## Meditasyon ve Farkındalık Uygulamaları



### HeadSpace

5 dakikadan başlayarak 20 dakikaya kadar çıkan seanslar içeren bu uygulama, meditasyona yeni başlayanlar için de yıllardır yapanlar için de ideal. Rehber eşliğinde meditasyon sunan ve ilk 10 günü ücretsiz olan Headspace; yaratıcılık, duygu keşfi ve mutluluk gibi birçok konuya odaklanan spesifik seanslar da barındırıyor.

İndir



### Insight Timer

Ücretsiz meditasyon ve farkındalık uygulamalarının en popülerleri olan Insight Timer, 40 binden fazla meditasyon seansı ve dinlendirici müzik parçası içeriyor.

İndir



## Günlük Tutma Uygulamaları

5

### The 5 Minute Journal

Her sabah şükran duyduğumuz üç şeyi, o günden beklentilerimizi ve olumlama (affirmation) cümlelerimizi yazmamızı isteyen bu uygulama, gün sonunda da başımızdan geçenleri kaydetmek için kullanılabilir. Üstelik mutlu anılarımızı fotoğraflar eşliğinde kaydederek aylar ve yıllar sonra geriye dönüp o anıları tekrar yaşayabiliyoruz.

İndir

## Not Tutma Uygulamaları

The 5 Minute Journal, hatırlatma özelliğiyle günlük tutmaya yeni başlayanları motive etse de aslında akıllı telefonlarımıza yüklü olarak gelen not tutma uygulamaları da bu iş için fazlasıyla yeterli. Tek yapmamız gereken her sabah kısaca bizi mutlu eden birkaç şeyi, o günden ne beklediğimizi ve kendimizi olumlayan birkaç cümleyi yazmak.

# ZİHNİMİZİ GÜNE HAZIRLAMAK İÇİN

Kendimizi beden ve ruhen güne hazırladıktan sonra sıra zihnimize geliyor. Aslında sabah saatleri birçoğumuz için zihnimizin en dinç ve öğrenmeye en açık olduğu saatler. Tek yapmamız gereken bir yandan bu dinçlikten maksimum faydayı sağlamak bir yandan da bu halin uzun süre devam edebilmesi için gerekli koşulları yaratmak.



## Planlama

“Önemli bir şey atlıyor muyum?” endişesine kapılmadan, gün boyunca o an yaptığımız işe odaklanabilmenin ilk şartı, o gün yapmamız gereken şeyleri bir kağıda ya da bir uygulamaya aktarmak ve zihnimizi bunlarla meşgul etmemek.



### Todoist

En basit ve pratik yapılacaklar listesi uygulamalarından biri olan Todoist; zaman, proje ve etiket bazlı kategorizasyon da yapabiliyor.

İndir



### Things

David Allen'ın geliştirdiği ünlü **Getting Things Done** metodu göz önünde tutularak hazırlanan Things, Todoist'e kıyasla biraz daha komplike bir uygulama.

İndir

asana:

### Asana, Trello ve Slack

Trello  
Organize anything, together.

Profesyonel hayatta kullanımı çok yaygın olan bu üç uygulamanın önceliği bir ekibin parçası olarak çalışan kişiler.

slack

Asana

Trello

Slack





## Öğrenme

Zihnimizin en açık olduğu sabah saatleri, yeni bir şeyler öğrenmek için ideal saatler. Sabah rutinimizde 15 dakika ayırarak bile zihnimizin yorgun olduğu bir dönemde saatler harcayarak öğrenemeyeceğimiz şeyleri öğrenmemiz mümkün.



### Pocket

Gün boyunca ilgimizi çeken ve göz atmak istediğimiz içeriklerle karşılaştığımızda, yoğun ya da yorgunsak bu içeriklerin linklerini Pocket uygulamasına kolayca gönderebilir ve her sabah listemize göz atarak ilgimizi çeken bir makale okuyabiliriz.

İndir



### Blinkist

Kişisel gelişim, tarih, finans, girişimcilik, eğitim, sosyoloji ve daha birçok alanda çok satan kitapların 15 dakikalık özetlerini sesli kitap olarak sunan Blinkist, sabah rutinimizde spora ya da kahvaltıya hazırladığımız süreyi daha da verimli kullanmamızı sağlıyor.

İndir



## SABAH RUTİNİMİZİ ALIŞKANLIĞA DÖNÜŞTÜREBİLMEK İÇİN

Oluşturduğumuz sabah rutinindeki faaliyetleri düzenli yapıp yapmadığımızı denetleyen ve bizi motive ederek rutinimizi bir alışkanlığa dönüştürmemize yardımcı olan uygulamalardan da faydalanabiliriz.



### Habit list

Alışkanlığa dönüştürmeye çalıştığımız faaliyetleri art arda kaç gündür yaptığımızı gösteren ve bizi motive eden bu iOS uygulamasının **Android** için muadili de bulunuyor.

İndir



### Loop Habit Tracker

Ücretsiz ve açık kodlu olan bu uygulamaya rutinimizdeki faaliyetleri ekleyerek hangi günler spor ve meditasyon yaptığımızı, bir şeyler okuduğumuzu, günlük tuttuğumuzu veya güne su içerek başladığımızı takip edebiliyoruz. Uygula ayrıca tüm bu faaliyetler için hatırlatıcı da gönderebiliyor.

İndir

Sosyal medya hesaplarımızı takip ediyorsun değil mi?



innova