

1. Sabahın erken saatlerinde uykumuzu almış bir şekilde kalkıyoruz. İlk iş 1 bardak yarım limonlu su içiyoruz. Sonrasında elimizi yüzümüzü yıkayıp kahvaltı yapmadan klavyenin başına geçiyoruz.
2. Bir metni açıp o metinde bir noktaya 5 dakika boyunca odaklanıyoruz.
3. Metni 1,5 dakika boyunca çok yavaş, silme tuşu kullanmadan, sesli bir şekilde okuyarak ve anlayarak yazıyoruz sonuç bakmıyoruz.
4. Aynı metni 3 dakika olacak şekilde 3 defa arka arkaya deneme yapıyoruz sakın ve kontrollü silme tuşu kullanmadan
5. 2019 zabıt katipliği metinlerini 1. metinden başlayarak her gün iki metin yazmak suretiyle sakın ve kontrollü bir şekilde 3 dakika deneme yapıyoruz.

KAHVALTI VE SONRASI

1. En az 10 dakika rastgele vuruş ve sonrasında parmak idmanları.
2. 15 dakika çok hızlı metin çalışması sonuç bakmıyoruz.
3. 30 dakika çok yavaş katiplik metni sonuç bakmıyoruz.
4. 10 adet 1 dakikalık tekerleme hızlı bir şekilde.
5. Zorlu kelimeleri yazıyoruz. Süre tutmadan. Silme tuşu kullanmadan yavaş ve yanlış çıkmayacak şekilde baştan sona kadar
6. 1 adet ingilizce metin yazıyoruz
7. M5 bilişimden hızlı okuma çalışması yapıyoruz.
8. Algı metnini yazıyoruz.
9. 1 tane metni tersten yazıyoruz. Süre yok.
10. 3 adet 3 dakikalık daktilografi metni yazıyoruz
11. Ekranı bakmadan sakın ve kontrollü bir şekilde istediğimiz bir kitabı en az 4200 kelime yazmak suretiyle her gün yazıyoruz.
12. Klavye çalışırken aklımıza gelen odaklanmamıza imkan vermeyen saçma düşünce ve kaygıları word belgesine yazıyoruz altına kendimize bu böyle olmamalı şöyle olmalı şeklinde kendimize olan tavsiyelerimizi yazıyoruz bu düşüncelerden bıkip aklımıza gelmeyecek güne kadar