मुफ़्त IELTS किताबें

The 21-Day System: Three Weeks, One Band 7.0

वह एक कमज़ोर स्किल चुनिए जो तीन हफ़्ते की असली मेहनत के लायक़ है, बाक़ी तीन को थामे रखिए, और आख़िरी 72 घंटे अगली किताब को सौंपिए — साथ में प्रिंट करने लायक़ 21 दिन का ट्रैकर।

freeieltsbooks.net
Free to download, free to pass on · अक्टूबर 2026

यहाँ क्लिक करें https://freeieltsbooks.net/hi/about/

विषय-सूची

The 21-Day System: Three Weeks, One Band 7.0

Part 1 — तीन हफ़्ते रणनीति क्यों बदल देते हैं

1.1 एक स्किल खड़ी की गई, तीन संभाली गईं

1.2 तीन हफ़्ते क्या ठीक कर सकते हैं और क्या नहीं

Part 2 — 2026 में क्या बदल रहा है

Part 3 — दिन 21–20: जाँचिए, फिर एक रास्ता चुनिए

3.1 कुछ भी चुनने से पहले चारों सेल्फ़-टेस्ट कीजिए

3.2 एक स्किल चुनने का नियम

3.3 बाक़ी तीन के लिए रख-रखाव का मतलब

Part 4 — हफ़्ता 1 (दिन 19–15): बुनियादी अभ्यास

4.1 चुनी हुई स्किल में बिना घड़ी के, तकनीक पहले वाला अभ्यास

4.2 बाक़ी तीन स्किल का हफ़्ता 1 वाला रख-रखाव सेशन

Part 5 — हफ़्ता 2 (दिन 14–8): समय बाँधकर अभ्यास

5.1 वही स्किल, अब घड़ी के साथ

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

5.2 रख-रखाव जारी रहता है, ढाँचा वही

Part 6 — हफ़्ता 3 (दिन 7–3): परीक्षा की रफ़्तार और स्टैमिना

6.1 पूरी लंबाई का, समय बँधा अभ्यास, एक दूसरी स्किल के साथ लगातार

6.2 हफ़्ता 3 के नतीजे को ईमानदारी से पढ़ना

Part 7 — दिन 2 से टेस्ट के दिन तक

7.1 अब आप वहीं हैं जहाँ The 7-Day Emergency Plan का पाठक होता है

Part 8 — प्रिंट करने लायक़ 21-दिन का ट्रैकर

आख़िर में

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

The 21-Day System: Three Weeks, One Band 7.0

Free IELTS Books — freeieltsbooks.net अद्यतन अक्टूबर 2026

यह किताब क्या है

तीन हफ़्ते की समस्या सात दिन की समस्या से अलग है। सात दिन आपात स्थिति वाली छँटाई है — किसी चीज़ में बेहतर होने का समय नहीं, बस उन चीज़ों पर नंबर गँवाना बंद करने का समय है जो आपको आधी-अधूरी आती हैं। तीन हफ़्ते इतने लंबे हैं कि एक कमज़ोर स्किल को सच में फिर से खड़ा किया जा सके। चारों को फिर से खड़ा करने के लिए वे काफ़ी लंबे नहीं हैं।

इस किताब का पूरा तरीक़ा एक फ़ैसला है, जो शुरू में लिया जाता है और बाक़ी तीन हफ़्ते उसी पर टिके रहा जाता है: वह एक स्किल चुनिए जो band 7 से सबसे ज़्यादा नीचे है, और अपना ज़्यादातर समय उसे फिर से मज़बूत करने में लगाइए, जबकि बाक़ी तीन पर बस इतना ध्यान दीजिए कि उनमें से कोई चुपचाप फिसल न जाए। चार स्किल थोड़ी-थोड़ी बेहतर नहीं — एक स्किल खड़ी की गई, तीन संभाली गईं।

यह किताब क्या नहीं है

यह आपको Listening, Reading, Writing या Speaking नहीं सिखाती। यह किताब जिस भी तकनीक की ओर आपको भेजती है, उस पर इस साइट पर कहीं और पूरी किताब पहले से मौजूद है — *The Band 7.0 Blueprint*, *The Minimum-Effort Path to 7.0*, *Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook*, *Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map*, *Band 7 Writing Task 2*, और *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*। इस किताब की अपनी सामग्री 21 दिन का क्रम तय करना है: कौन-सी स्किल खड़ी करनी है, तीन हफ़्तों को उसके इर्द-गिर्द कैसे ढालना

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

है, और बाक़ी तीन के लिए “संभालना” रोज़-रोज़ के स्तर पर असल में क्या मतलब रखता है।

आख़िरी 72 घंटों को यह अपने शब्दों में नहीं समझाती। दिन 2 तक आप ठीक उसी हालत में होते हैं जिसमें *The 7-Day Emergency Plan* का पाठक टेस्ट से एक हफ़्ता पहले होता है — पक्का कर रहा होता है, सीख नहीं रहा होता — इसलिए टेस्ट से एक दिन पहले और टेस्ट की सुबह की बारीकियों के लिए Part 7 उस किताब के Parts 5, 6 और 7 की ओर नाम लेकर भेजता है, बजाय उस बात को दोहराने के जिसे वह किताब पहले से अच्छी तरह कवर करती है।

यह तय नहीं करती कि तीन हफ़्ते आपके लिए सही समय है या नहीं। *The Minimum-Effort Path to 7.0* का अपना Part 3 — “क्या आप सच में टेस्ट बुक करने के लिए तैयार हैं?” — इस सवाल का जवाब पहले ही देता है। अगर आपके पास सच में तीन हफ़्ते से ज़्यादा या कम समय है, तो इस किताब को अपनी समय-सीमा पर थोपना ग़लत है: संख्या बदले तो इस पर लौट आइए, या अगर सात दिन सच्चाई के ज़्यादा क़रीब हैं, तो इसकी जगह *The 7-Day Emergency Plan* इस्तेमाल कीजिए।

यह किसके लिए है

उसके लिए जिसके टेस्ट में लगभग तीन हफ़्ते बचे हैं, जिसे हर स्किल में कुछ न कुछ आता है, पर जिसकी एक साफ़ कमज़ोरी है — उसके लिए नहीं जो किसी स्किल को शून्य से शुरू कर रहा है। किसी स्किल में बिल्कुल नया व्यक्ति तीन हफ़्ते में उसमें band 7 तक नहीं पहुँचेगा, यह किताब उस समय से चाहे जो करवाए, और Part 1 इसका दिखावा करने के बजाय यह साफ़ कहता है।

इसे इस्तेमाल कैसे करें

Part 3 दिन 21 और दिन 20 के बारे में है — वे दो दिन जिनमें आप पता लगाते हैं कि किस स्किल को सच में तीन हफ़्ते चाहिए। Part 4 हफ़्ता 1 है, Part 5 हफ़्ता 2, Part 6 हफ़्ता 3, और Part 7 आख़िरी दो दिन और टेस्ट की सुबह के लिए *The 7-Day Emergency Plan* को सौंप देता है। Part 8 प्रिंट करने लायक़ ट्रैकर है — सभी 21

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

दिनों के लिए हर दिन की एक पंक्ति। शुरू करने से पहले Parts 1–3 एक बार, क्रम से पढ़िए; उसके बाद सिर्फ़ वही हफ़्ता खोलिए जिसमें आप हैं।

एक ईमानदार बात

इस किताब में कहीं यह दावा नहीं है कि इसे मानने से कोई ख़ास स्कोर आएगा, और इसमें कोई भी संख्या मनगढ़ंत नहीं है। यह जिस भी तकनीक का नाम लेती है, उसका श्रेय उस किताब को दिया गया है जो उसे सच में सिखाती है — इस किताब की इकलौती मौलिक सामग्री ख़ुद क्रम का फ़ैसला है: कौन-सी एक स्किल खड़ी करनी है, और इस दौरान बाक़ी तीन को कैसे थामे रखना है। लगभग शून्य से शुरू होने वाली स्किल 21 दिनों में band 7 तक नहीं पहुँचेगी, तीन हफ़्ते चाहे जैसे बिताए जाएँ; यह किताब एक असली पर सीमित फ़ासले को कम करने के लिए है, ऐसा फ़ासला गढ़ने के लिए नहीं जो है ही नहीं। आपका असली बैंड सिर्फ़ आधिकारिक टेस्ट का नतीजा बताता है।

© 2026 OurSharedCode — freeieltsbooks.net। यह किताब एक स्वतंत्र प्रकाशन है, जो शैक्षिक उद्देश्य से निःशुल्क वितरित की जाती है।

IELTS®, British Council, IELTS Australia Pty Ltd (IDP Education के स्वामित्व में) और Cambridge English (Cambridge University Press & Assessment का हिस्सा) का पंजीकृत ट्रेडमार्क है — इन्हें मिलाकर 'IELTS Partners' कहा जाता है। यह प्रकाशन और इसके लेखक IELTS Partners से संबद्ध, प्रायोजित, अनुमोदित या स्वीकृत नहीं हैं; 'IELTS' शब्द शीर्षक और पाठ में केवल इस किताब का विषय बताने के लिए है।

सभी प्रश्न, मॉडल उत्तर और व्याख्याएँ लेखक की मौलिक रचनाएँ हैं; कोई आधिकारिक IELTS सामग्री यहाँ पुनःप्रकाशित नहीं की गई है। परीक्षा की ताज़ा आधिकारिक जानकारी के लिए ielts.org देखें।

आप यह किताब उसके पूर्ण, बिना बदले रूप में मुफ़्त साझा कर सकते हैं। इसे बेचा नहीं जा सकता। स्वैच्छिक दान केवल होस्टिंग, डोमेन और अनुवाद की लागत में सहायता करते हैं; कोई सामग्री बेची नही जाती, और दान का IELTS Partners से कोई संबंध नहीं है।

Part 1 — तीन हफ़्ते रणनीति क्यों बदल देते हैं

1.1 एक स्किल खड़ी की गई, तीन संभाली गईं

The Band 7.0 Blueprint अपने §7.2, "एक कमज़ोर स्किल को दो हफ़्ते के फ़ोकस में बदलना", में यह विचार मोटे तौर पर रखती है — वह स्किल चुनिए जिसमें आपके सबसे ज़्यादा नंबर कट रहे हैं, और कुछ समय सिर्फ़ उसी पर जमकर लगाइए। यह किताब उस ख़ाके को लेकर उसका पूरा तीन हफ़्ते वाला रूप बनाती है, क्योंकि तीन हफ़्ते में इतना रास्ता है कि विचार को सिर्फ़ शुरू नहीं, ठीक से चलाया जा सके।

तीन हफ़्ते ख़ाली हों, तो मन करता है कि समय बराबर बाँट दें: हर हफ़्ते थोड़ा Listening, थोड़ा Reading, थोड़ा Writing, थोड़ा Speaking। इस मन को रोकिए। 21 दिनों को चार हिस्सों में बाँटने से ऐसा उम्मीदवार बनता है जो हर चीज़ में थोड़ा बेहतर है, पर उस एक स्किल में ख़ास बेहतर नहीं जो असल में band 7 से नीचे थी। उस एक सबसे कमज़ोर स्किल पर केंद्रित तीन हफ़्ते, बाक़ी तीन को सुधारने के बजाय थामे रखते हुए, ज़्यादा फ़ायदे वाला बँटवारा है — "छत नहीं, फ़र्श ठीक करो" वाला वही तर्क जो *The Minimum-Effort Path to 7.0* एक स्किल के अपने चार मानदंडों (criteria) के भीतर लगाती है, यहाँ एक स्तर ऊपर, चारों स्किल पर एक साथ लगाया गया।

यह इस किताब का पूरा तरीक़ा है, एक बार, शुरू में ही कहा गया, क्योंकि Part 3 से आगे सब कुछ बस इसे लागू करने का तरीक़ा है: एक स्किल खड़ी होती है, तीन संभाली जाती हैं, और तीनों हफ़्ते पूरी तरह इस बँटवारे को असली बनाने के लिए ढाले गए हैं — ताकि यह कोई अच्छा इरादा बनकर न रह जाए जो हफ़्ता 2 तक चुपचाप फिर से चार स्किल बन जाए।

1.2 तीन हफ़्ते क्या ठीक कर सकते हैं और क्या नहीं

ईमानदारी से देखिए कि आपका फ़ासला असल में किस तरह का है, क्योंकि प्लान तभी काम करता है जब आप ईमानदार हों।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

लगभग शून्य से शुरू होने वाली स्किल — जहाँ आपने कभी समय बाँधकर Task 2 निबंध लिखने की कोशिश नहीं की, कभी बिना रुके दो मिनट नहीं बोले, कभी Listening का पूरा सेक्शन नहीं दिया — 21 दिनों में band 7 तक नहीं पहुँचेगी, तीन हफ़्ते चाहे जैसे बिताए जाएँ। यह किताब इसके उलट दिखावा नहीं करती, और कोई भी प्लान इसके उलट वादा नहीं कर सकता। अगर आपकी सबसे कमज़ोर स्किल ऐसी है, तो तीन हफ़्ते band 7 की ओर असली, दिखने वाली प्रगति देते हैं, वहाँ पहुँचना नहीं — और यह भी पाने लायक़ है, पर यह वह दावा नहीं है जो यह किताब छोटे फ़ासले के लिए करती है।

तीन हफ़्ते जो ठीक कर सकते हैं, वह है असली पर सीमित फ़ासला: आपकी सबसे कमज़ोर स्किल में मोटे तौर पर आधे से एक बैंड तक — यह एक अनुभव से निकला अंदाज़ा है, कोई मनगढ़ंत आँकड़ा नहीं — और यह उस ईमानदार आकलन से जुड़ा है जो Part 3 के सेल्फ़-टेस्ट आपको देते हैं, इससे नहीं कि स्किल कितनी पीछे *लगती* है। यह किताब इसी फ़ासले के लिए बनी है। जिसके पास इससे कम समय है, उसे इसके बजाय *The 7-Day Emergency Plan* देखनी चाहिए; जिसका फ़ासला तीन हफ़्ते के लिए सच में बहुत बड़ा है, उसके लिए बेहतर है कि वह रुककर पहले स्किल को मज़बूत करे, या 30, 60 और 90 दिन वाले लंबे प्लान देखे जिन्हें यह साइट इसी श्रेणी में छापने की योजना बना रही है। इनमें से कोई भी इस किताब के तरीक़े की नाकामी नहीं है — ये उसकी ईमानदार सीमाएँ हैं जो तीन हफ़्ते किसी को भी दे सकते हैं।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 2 — 2026 में क्या बदल रहा है



The Band 7.0 Blueprint अपने §1.4 में टेस्ट के तरीक़े (delivery mode) की पूरी तस्वीर देती है — पूरी कहानी के लिए वह पढ़िए: 2026 के बीच से दुनिया भर में पेपर-आधारित टेस्ट का बंद होना, Writing on Paper का विकल्प, UKVI का सिर्फ़-कंप्यूटर वाला रास्ता, और One Skill Retake। यह किताब इनमें से कुछ भी नहीं दोहराती।

तीन हफ़्ते के प्लान के लिए ख़ास तौर पर एक ही बात मायने रखती है: **आज ही पक्का कर लीजिए कि आप असल में किस तरीक़े से टेस्ट दे रहे हैं।** Part 6 में हफ़्ता 3 का स्टैमिना वाला अभ्यास उसी तरीक़े में होना चाहिए जिसमें आप असल में बैठेंगे — टाइप करना या हाथ से लिखना, इससे पूरी लंबाई वाले, समय बँधे सेशन का एहसास बदल जाता है, और यह बात टेस्ट के दिन ही पता चलना ग़लत समय है। Part 3 शुरू होने से पहले, अभी अपनी बुकिंग की पुष्टि से इसे मिला लीजिए, और जवाब तीनों हफ़्ते साथ रखिए।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 3 — दिन 21–20: जाँचिए, फिर एक रास्ता चुनिए

3.1 कुछ भी चुनने से पहले चारों सेल्फ़-टेस्ट कीजिए

तीन हफ़्ते के प्लान में सबसे बड़ी ग़लती है खड़ी करने वाली स्किल को ईमानदार माप के बजाय अंदाज़े से चुनना। जो स्किल सबसे कमज़ोर *लगती* है, ज़रूरी नहीं कि वही सबसे कमज़ोर *हो* — और यहाँ ग़लत चुनाव सिर्फ़ एक दिन बर्बाद नहीं करता, वह तीनों हफ़्ते बर्बाद करता है जिन पर पूरी किताब टिकी है, क्योंकि Part 4 से आगे सब कुछ यह मानकर चलता है कि यहाँ सही स्किल चुनी गई।

The Minimum-Effort Path to 7.0 का अपना Part 2 सबसे तेज़ ईमानदार जाँच पहले ही बना चुका है: Listening, Reading, Writing और Speaking, हर एक के लिए एक सेल्फ़-टेस्ट। चारों को दिन 21 और दिन 20 में बाँटकर कीजिए — एक नहीं, दो दिन, क्योंकि एक ही दिन थककर या जल्दबाज़ी में किया गया सेल्फ़-टेस्ट उन्हीं चार टेस्ट से कम भरोसेमंद होता है जो दो दिन में फैले हों। *Listening 7.0* और *Reading 7.0* दोनों आम जाँच के ऊपर अपनी जाँच जोड़ती हैं, जो "Listening कमज़ोर है" या "Reading कमज़ोर है" जैसे आम नतीजे को प्रश्न-प्रकार के हिसाब से तोड़ती है — दोनों में से जो भी नीचे Part 3.2 के फ़ैसले की उम्मीदवार लगे, उसके लिए वह भी कीजिए।

यह क़दम इसलिए मत छोड़िए कि आपको पहले से अपनी सबसे कमज़ोर स्किल का पक्का अंदाज़ा है। सही निकलने वाले अंदाज़े को जाँचने में आपका कुछ नहीं जाता। ग़लत निकलने वाला अंदाज़ा, अगर सुधारा न जाए, आपके तीन हफ़्ते ले जाता है।

3.2 एक स्किल चुनने का नियम

चारों सेल्फ़-टेस्ट के नतीजे हाथ में लेकर, अगले तीन हफ़्तों के लिए खड़ी करने को एक स्किल चुनिए: वह स्किल जो band 7 से सबसे ज़्यादा नीचे है, पर इतनी नीचे *नहीं* कि Part 1.2 की "तीन हफ़्ते इसे ठीक नहीं कर सकते" वाली सीमा लागू हो जाए। दो उम्मीदवार हों जो दोनों तीन हफ़्ते में सच में ठीक हो सकते हैं, तो ज़्यादा दूर वाली —

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

क़रीब वाली नहीं — सही चुनाव है, क्योंकि क़रीब वाली स्किल के हल्के रख-रखाव में भी band 7 तक पहुँचने की संभावना ज़्यादा है, जबकि दूर वाली को वह केंद्रित समय चाहिए जो यह किताब उसे देती है।

एक उदाहरण। मान लीजिए किसी उम्मीदवार के चारों सेल्फ़-टेस्ट मोटे तौर पर ऐसे आते हैं: Listening पहले से band 7 के क़रीब, Reading उससे थोड़ा नीचे, Writing चारों में साफ़ तौर पर सबसे कमज़ोर, और Speaking Reading से थोड़ा नीचे। Writing चुनी जाती है — इसलिए नहीं कि Writing अपने आप में ठीक करने में सबसे मुश्किल स्किल है, बल्कि इसलिए कि यह इस उम्मीदवार का लक्ष्य से सबसे नीचे वाला नतीजा है जो फिर भी Part 1.2 में बताए "असली पर सीमित फ़ासले" के भीतर है, शून्य से शुरू वाला ऐसा फ़ासला नहीं जिसे तीन हफ़्ते पाट न सकें। Reading और Speaking, दोनों पहले से रेखा के क़रीब, रख-रखाव वाली स्किल बन जाती हैं; Listening, जो पहले से band 7 के क़रीब है, को बस इतनी देखभाल चाहिए कि वह वहीं बनी रहे। Parts 4 से 6 इसी उम्मीदवार की Writing को तीनों हफ़्ते खड़ा होते दिखाते हैं, उस स्किल की मिसाल के तौर पर जिसे आपके अपने सेल्फ़-टेस्ट असल में चुनें।

3.3 बाक़ी तीन के लिए रख-रखाव का मतलब

रख-रखाव का मतलब शून्य अभ्यास नहीं है। जिस स्किल पर तीन हफ़्ते कोई ध्यान न दिया जाए, वह सच में फिसल सकती है — लक्ष्य यह है कि जो तीन स्किल खड़ी नहीं की जा रहीं, उनमें से हर एक को हर हफ़्ते एक हल्का, तय अभ्यास मिले, टेस्ट वाले हफ़्ते तक चुप्पी नहीं।

हर संभाली जाने वाली स्किल के लिए हफ़्ते में एक बार काफ़ी है: *The Minimum-Effort Path to 7.0* के Part 2 जैसा सेल्फ़-टेस्ट वाला एक सेट, या उस स्किल की अपनी गहरी किताब से सीधे एक हल किया हुआ उदाहरण — *Listening 7.0*, *Reading 7.0*, *Band 7 Writing Task 2* या *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*, चौथी स्किल खड़ी करने के लिए चुन लेने के बाद जो तीन लागू हों। रख-रखाव का

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

मक़सद यह है कि बाक़ी तीन में से कोई भी टेस्ट के दिन आज, दिन 20 के मुक़ाबले ख़ास कमज़ोर न हो — यह नहीं कि वे बेहतर हों। बेहतर होना उस एक चुनी हुई स्किल के तीन हफ़्तों का काम है।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 4 — हफ़्ता 1 (दिन 19–15): बुनियादी अभ्यास



4.1 चुनी हुई स्किल में बिना घड़ी के, तकनीक पहले वाला अभ्यास

हफ़्ता 1 रफ़्तार जोड़ने से पहले आदत बनाने के बारे में है। Part 3 ने जो भी स्किल चुनी हो, सीधे उस स्किल की अपनी गहरी किताब के उन हिस्सों पर जाइए जो वह तकनीक पहले से सिखाते हैं — यह किताब उनमें से कुछ भी दोबारा नहीं सिखाती, सिर्फ़ बताती है कि इस हफ़्ते कौन-सा खोलना है।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

चुनी गई स्किल	कहाँ जाएँ
Listening	*Listening 7.0* का Part 4, छह प्रश्न-प्रकारों वाली प्लेबुक — पहले वह प्रकार दोहराइए जिसे आपके सेल्फ़-टेस्ट ने पकड़ा
Reading	*Reading 7.0* के Part 4 का प्राथमिकता नक़्शा, फिर उसका Part 5 वाला पैराफ़्रेज़ अभ्यास
Writing	*Band 7 Writing Task 2* का Part 3, वह मानदंड जो उम्मीदवारों को band 6 पर रोके रखता है
Speaking	*IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* के अपने तकनीक वाले अध्याय, उस हिस्से के लिए जिसे आपके सेल्फ़-टेस्ट ने पकड़ा

इस हफ़्ते तकनीक का अभ्यास बिना घड़ी के कीजिए। रफ़्तार हफ़्ता 2 में आती है — हफ़्ता 1 का इकलौता काम यह पक्का करना है कि समय का कोई दबाव जोड़ने से पहले तकनीक ख़ुद सही हो।

Part 3.2 का उदाहरण आगे: जिस उम्मीदवार ने Writing चुनी, उसके लिए हफ़्ता 1 का मतलब है *Band 7 Writing Task 2* के Part 3 का वह अध्याय खोलना जो उस मानदंड पर है जिसमें सेल्फ़-टेस्ट वाले निबंध के सबसे ज़्यादा नंबर कटे, और रोज़ उसी एक मानदंड को ध्यान में रखकर बिना समय के दो-तीन पैराग्राफ़ लिखना — हर दिन बिना समय का पूरा निबंध नहीं, और सारे मानदंड एक साथ नहीं। जो आदत बन रही है, वह जानबूझकर संकरी है: हफ़्ता 2 में घड़ी वापस आने से पहले, बिना घड़ी के उस एक मानदंड को सही कर लेना।

4.2 बाक़ी तीन स्किल का हफ़्ता 1 वाला रख-रखाव सेशन

इस हफ़्ते हर संभाली जाने वाली स्किल के लिए एक छोटा, तय काम, सीधे उस स्किल की अपनी किताब से — वही साप्ताहिक अभ्यास जो Part 3.3 ने तय किया, अब ख़ास तौर पर हफ़्ता 1 के लिए ठोस बनाया गया।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Writing वाले उदाहरण के उम्मीदवार के लिए इसका मतलब है: *The Minimum-Effort Path to 7.0* के Part 2 से Listening का सेल्फ़-टेस्ट जैसा एक सेट, *Reading 7.0* के अपने Part 4 वाले नक़्शे के साथ हल किया हुआ Reading का एक पैसेज, और *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* के हिसाब से Speaking Part 2 का एक विषय रिकॉर्ड करके एक बार सुनना। असल में जो भी स्किल खड़ी करने के लिए चुनी गई हो, बाक़ी तीनों को इस हफ़्ते इसी ढाँचे का एक-एक सेशन मिलता है, इससे ज़्यादा नहीं — मक़सद स्थिर रहना है, बढ़ना नहीं।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 5 — हफ़्ता 2 (दिन 14–8): समय बाँधकर अभ्यास

5.1 वही स्किल, अब घड़ी के साथ

हफ़्ता 2 उस तकनीक को लेता है जो हफ़्ता 1 ने बनाई, और उसे असली टेस्ट के सेक्शन या टास्क के असली समय के दबाव में रखता है — वही तकनीक, कोई नई नहीं, अब पूरी लंबाई पर और घड़ी के साथ अभ्यास की हुई। Writing वाले उदाहरण के उम्मीदवार के लिए इसका मतलब है 40 मिनट के पूरे Task 2 निबंध, जिन्हें तुरंत बाद *Band 7 Writing Task 2* की अपनी band 6 बनाम band 7 वाली तालिका से जाँचा जाए, और ध्यान अब भी उसी एक मानदंड पर रहे जिसे हफ़्ता 1 ने निशाना बनाया था, सारे मानदंडों पर एक साथ नहीं।

अगर समय के साथ तकनीक "अभी काफ़ी तेज़ नहीं" है — विचार सही है, पर इतनी धीमी गति से निकलता है कि पूरा नहीं हो पाता — तो सुधार यह है कि एक दिन के लिए छोटे, बिना समय वाले अभ्यास पर लौट जाएँ, पहली तकनीक के ऊपर दूसरी नई तकनीक जोड़ना नहीं। इस हफ़्ते घबराकर किसी और चीज़ की ओर हाथ बढ़ाना वही ग़लती है जिसके बारे में Part 1.1 पूरी स्किल के स्तर पर चेताता है, बस यहाँ एक हफ़्ते के भीतर हो रही है।

5.2 रख-रखाव जारी रहता है, ढाँचा वही

हफ़्ता 1 में तय किए गए वही तीन रख-रखाव सेशन कीजिए — जो स्किल खड़ी नहीं की जा रहीं, उनमें से हर एक के लिए एक बार, पहले जैसे ढाँचे में। यहाँ जानबूझकर कुछ नहीं बदलता: तीनों हफ़्तों में एक जैसा रहना ख़ुद तरीक़े का हिस्सा है, कोई चूक नहीं। जो पाठक मान लेता है कि हफ़्ता 2 का रख-रखाव हफ़्ता 1 से अलग दिखना चाहिए, वह ऐसी उलझन जोड़ रहा है जिसकी प्लान में ज़रूरत नहीं।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 6 — हफ़्ता 3 (दिन 7–3): परीक्षा की रफ़्तार और स्टैमिना



6.1 पूरी लंबाई का, समय बँधा अभ्यास, एक दूसरी स्किल के साथ लगातार

हफ़्ता 3 वह एक चीज़ जोड़ता है जिसे दो हफ़्ते का एक-स्किल वाला अभ्यास अकेले नहीं परख सकता: स्टैमिना। चुनी हुई स्किल को परीक्षा की पूरी लंबाई और रफ़्तार पर कीजिए, उसी सेशन में कम से कम एक संभाली जाने वाली स्किल के साथ, एक के तुरंत बाद दूसरी, जैसे असली टेस्ट में सेक्शन एक के बाद एक चलते हैं। Writing वाले उदाहरण के उम्मीदवार के लिए इसका मतलब है पूरा Task 2 निबंध, और उसके तुरंत बाद Reading का एक पैसेज या Listening का एक सेक्शन, उस टेस्ट-तरीक़े में जिसे Part 2 ने आपसे पक्का करवाया — पहले सेक्शन के ठीक बाद दूसरे सेक्शन की थकान ठीक वही चीज़ है जिसे हफ़्ता 1 या हफ़्ता 2 का अकेला सेशन कभी नहीं परखता।

6.2 हफ़्ता 3 के नतीजे को ईमानदारी से पढ़ना

हफ़्ता 3 में भी कमज़ोर नतीजा जानकारी है, फ़ैसला नहीं। इसका मतलब है कि चुनी हुई स्किल को उसी अभ्यास का एक और चक्र चाहिए — तीन दिन पहले प्लान बदलना नहीं,

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

और घबराना भी नहीं। सच में मज़बूत नतीजे का मतलब है कि तीन हफ़्तों ने अपना काम कर दिया, और Part 7 वह जगह है जहाँ आप और ज़ोर लगाने के बजाय पक्का करते हैं। दोनों हालात में, हफ़्ता 3 जो बताता है, वह सीधे इस बात में काम आता है कि आप Part 7 के आख़िरी दो दिन कैसे बिताएँगे — उसे इसी के लिए पढ़िए, पूरे तीन हफ़्तों के पास या फ़ेल की तरह नहीं।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 7 — दिन 2 से टेस्ट के दिन तक

7.1 अब आप वहीं हैं जहाँ The 7-Day Emergency Plan का पाठक होता है

दिन 2 से आगे आप ठीक उसी हालत में हैं जिसमें *The 7-Day Emergency Plan* का अपना पाठक टेस्ट से एक हफ़्ता पहले होता है — पीछे तीन हफ़्ते का खड़ा करना और संभालना, आगे दो दिन और टेस्ट की एक सुबह। वह किताब इस हिस्से को पहले से पूरा कवर करती है: उसका Part 5 रटने के बजाय पक्का करने पर, उसका Part 6 टेस्ट से एक दिन पहले पर, और उसका Part 7 ख़ुद टेस्ट की सुबह पर। वे तीनों हिस्से अभी, नाम लेकर खोलिए, बजाय इसके कि यह किताब वही सामग्री फिर से गढ़े — यही अनुशासन यह पूरी किताब Part 1 से मानती आई है: जिस किताब के पास कोई हिस्सा पहले से है, उसकी ओर इशारा कीजिए, बजाय यहाँ उसका दूसरा, कमज़ोर रूप लिखने के।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 8 — प्रिंट करने लायक़ 21-दिन का ट्रैकर

ये दो पन्ने प्रिंट कर लीजिए, या ग्रिड काग़ज़ पर उतार लीजिए, और आगे बढ़ते हुए पेन से भरते जाइए। हर दिन की एक पंक्ति। दिन का खड़ी की जा रही स्किल वाला काम शुरू करने से पहले लिख लीजिए, उस हफ़्ते का रख-रखाव वाला अभ्यास जिस दिन पड़े, उस दिन रख-रखाव वाले खाने में सही का निशान लगाइए, और सोने से पहले जिस स्किल को आप खड़ा कर रहे हैं, उसमें अपने भरोसे को 1 (अभी भी डगमगाता) से 5 (समय के दबाव में भी पक्का) तक आँकिए।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

दिन 21–8: जाँच, हफ़्ता 1 और हफ़्ता 2

दिन	खड़ी की जा रही स्किल का काम	रख-रखाव	भरोसा (1–5)
दिन 21		☐	
दिन 20		☐	
दिन 19		☐	
दिन 18		☐	
दिन 17		☐	
दिन 16		☐	
दिन 15		☐	
दिन 14		☐	
दिन 13		☐	
दिन 12		☐	
दिन 11		☐	
दिन 10		☐	
दिन 9		☐	
दिन 8		☐	

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

दिन 7–1: हफ़्ता 3 और धीरे-धीरे हल्का होता काम

दिन	खड़ी की जा रही स्किल का काम	रख-रखाव	भरोसा (1–5)
दिन 7		☐	
दिन 6		☐	
दिन 5		☐	
दिन 4		☐	
दिन 3		☐	
दिन 2		☐	
दिन 1		☐	

अगर भरोसे की रेटिंग तीन हफ़्तों में ऊपर नहीं चढ़ रही, तो यह अपने आप में ध्यान देने लायक़ है — यह संकेत है कि चुनी हुई स्किल को एक और चक्र चाहिए। यह वही पाठ है जो Part 6.2 हफ़्ता 3 के नतीजे को देता है, बस यहाँ सिर्फ़ दिन 21 के आपके अंदाज़े से नहीं, इस बात से जाँचा गया कि हर हफ़्ता असल में कैसा गया।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

आख़िर में

आपने तीन हफ़्ते और एक साफ़ सवाल के साथ शुरुआत की थी: आपकी चार स्किल में से कौन-सी असल में band 7 से नीचे थी। अगर आपने प्लान माना, तो दिन 21 और 20 ने उस सवाल का जवाब अंदाज़े से नहीं, ईमानदारी से दिया, तीन हफ़्तों ने उस एक स्किल को खड़ा किया जबकि बाक़ी तीन स्थिर रहीं, और दिन 2 से आपने आख़िरी हिस्सा और टेस्ट की सुबह *The 7-Day Emergency Plan* को सौंप दी।

इसमें से कुछ भी उस तैयारी की जगह नहीं लेता जो इन तीन हफ़्तों से पहले हुई। यह बस इतना पक्का करता है कि वह समय उस एक जगह गया जहाँ उसका सबसे ज़्यादा फ़ायदा होता, बजाय चारों स्किल पर एक साथ पतला फैलने के।

हवालों के बारे में। यह किताब कोई तकनीक शुरू से नहीं सिखाती — हर हवाला आपको इस साइट पर पहले से छपी पूरी किताब की ओर भेजता है। अगर कोई हवाला अकेले में समझ नहीं आया, तो जिस किताब का वह नाम लेता है, असली समझाइश वहीं है।

वादे के बारे में। यहाँ कुछ भी गारंटी नहीं है। इस किताब में बताई गई हर तकनीक को ऐसी चीज़ के रूप में रखा गया है जो बाक़ी तीन को थामे रखते हुए एक कमज़ोर स्किल को फिर से खड़ा करने में मदद कर सकती है, स्कोर में किसी तय बढ़त के रूप में नहीं। लगभग शून्य से शुरू होने वाली स्किल 21 दिनों में band 7 तक नहीं पहुँचेगी, तीन हफ़्ते चाहे जिस पर बिताए जाएँ। आपका असली बैंड सिर्फ़ आधिकारिक टेस्ट का नतीजा तय करता है।

टेस्ट के लिए शुभकामनाएँ, और उसके लिए भी जिसकी ओर यह एक क़दम है।

इन किताबों के बारे में

यहाँ क्लिक करें https://freeieltsbooks.net/hi/about/

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

यह किताब मुफ़्त है। इसे बाँटने के लिए ही लिखा गया था, और आप इस फ़ाइल को टेस्ट की तैयारी कर रहे किसी को भी दे सकते हैं — किसी सहपाठी को, स्टडी ग्रुप को, किसी टीचर को। आपको इजाज़त की ज़रूरत नहीं, और कुछ चुकाना नहीं है।

और मुफ़्त किताबें **freeieltsbooks.net** पर हैं।

अगले हफ़्ते फिर आइए

पता अभी लिख लीजिए, जब यह आपके दिमाग़ में है: **freeieltsbooks.net**

इसे बुकमार्क में सेव कर लीजिए, या फ़ोन पर अगले हफ़्ते का रिमाइंडर लगा लीजिए — हम और किताबें जोड़ रहे हैं। साइट पर दिखता है कि उसे आख़िरी बार कब अपडेट किया गया, ताकि आप एक नज़र में देख सकें कि पिछली बार के बाद क्या बदला है।

न कुछ साइन अप करना है, न कोई ईमेल पता देना है। रिमाइंडर आपका है, आपके अपने फ़ोन पर — आप तक पहुँचने का हमारे पास यही एक रास्ता है, और हमें यही पसंद है।

यह संस्करण अक्टूबर 2026 में अपडेट किया गया।

यहाँ क्लिक करें https://freeieltsbooks.net/hi/about/

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

इस किताब में बताई गई हर तकनीक इस साइट पर कहीं और छपी पूरी किताब की ओर इशारा करती है। इसमें से कुछ भी किसी ख़ास स्कोर की गारंटी नहीं है, और आपका असली बैंड सिर्फ़ आधिकारिक टेस्ट का नतीजा तय करता है।