मुफ़्त IELTS किताबें

The 7-Day Emergency Plan: Last-Week Triage for Band 7.0

टेस्ट से पहले के सात दिनों में हर दिन क्या जाँचना है, किसकी ड्रिल करनी है और किसे छोड़ देना है — साथ में प्रिंट करने लायक़ दिन-ब-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 7-Day Emergency Plan: Last-Week Triage for Band 7.0

Part 1 — सात दिन रणनीति क्यों बदल देते हैं

1.1 सोच में बदलाव: नया सीखना नहीं, जो है उसे पक्का करना

1.2 यह हफ़्ता क्या ठीक कर सकता है और क्या नहीं

Part 2 — 2026 में क्या बदल रहा है

Part 3 — दिन 7–6: अंदाज़ा नहीं, जाँच

3.1 जाँच को मत छोड़िए

3.2 नतीजा पढ़ना: इस हफ़्ते का समय कहाँ जाए?

3.3 80/20 बँटवारे का नियम

Part 4 — दिन 5–3: सिर्फ़ सबसे ज़्यादा फ़ायदे वाली ड्रिल

4.1 Listening और Reading

4.2 Writing

4.3 Speaking

Part 5 — दिन 2: पक्का कीजिए, रटिए मत

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

5.1 नई सामग्री अब जितना देती है, उससे ज़्यादा क्यों लेती है

5.2 इसके बजाय क्या दोहराएँ

Part 6 — दिन 1: टेस्ट से एक दिन पहले

6.1 पढ़ाई नहीं, इंतज़ाम

6.2 एक और प्रैक्टिस टेस्ट के बजाय नींद

Part 7 — टेस्ट वाले दिन की सुबह

7.1 सुबह का एक छोटा रूटीन

7.2 वे दो-तीन पैटर्न जिनका यहाँ नाम लेना ठीक है

Part 8 — प्रिंट करने लायक़ 7-दिन का ट्रैकर

आख़िर में

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

The 7-Day Emergency Plan: Last-Week Triage for Band 7.0

Free IELTS Books — freeieltsbooks.net अद्यतन अक्टूबर 2026

यह किताब क्या है

सात दिन इतना समय नहीं है कि आप किसी ऐसी चीज़ में बेहतर हो जाएँ जिसमें आप पहले से अच्छे नहीं हैं। पर इतना समय ज़रूर है कि आप उन चीज़ों पर अंक गँवाना बंद कर दें जो आप पहले से आधी-अधूरी जानते हैं।

यह किताब एक उलटी गिनती है, कोर्स नहीं। यह बताती है कि टेस्ट से पहले के सात दिनों में हर दिन क्या करना है — क्या जाँचना है, किसकी ड्रिल करनी है, किसे छोड़ देना है, और टेस्ट वाली सुबह क्या करना है — ताकि आप उस दिन, जो सच में आपके पास है, अपने सबसे अच्छे संभव स्कोर के साथ अंदर जाएँ, न कि उस स्कोर के साथ जो कोई लंबा प्लान शायद दिला देता।

यह किताब क्या नहीं है

यह Listening, Reading, Writing या Speaking नहीं सिखाती। यह किताब जिस भी तकनीक की ओर इशारा करती 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 का इकलौता काम यह बताना है कि दिन-ब-दिन उनमें से कौन-सी खोलनी है, और आपके पास जो एक घंटा है उसमें क्या करना है।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

यह इस फ़ैसले में मदद नहीं करती कि टेस्ट बुक करना भी है या नहीं। उस फ़ैसले के लिए *The Minimum-Effort Path to 7.0* के अपने Part 3 में तैयारी जाँचने की एक चेकलिस्ट है — उस व्यक्ति के लिए लिखी गई जिसके पास चुनने को अभी हफ़्ते या महीने हैं। यह किताब मानकर चलती है कि टेस्ट पहले से बुक है और सात दिन दूर है। अगर आप अभी तय कर रहे हैं कि बुक करें या नहीं, तो पहले वह किताब पढ़िए, यह नहीं।

यह टेस्ट के दिन की ग़लतियों पर पूरी किताब की जगह नहीं लेती। इस किताब का Part 7 टेस्ट वाली सुबह को दो पन्नों में निपटाता है — इतना कि आप अपनी ही वजह से होने वाली किसी ग़लती के बिना अंदर जाएँ; यह उन सारे तरीक़ों की पूरी पड़ताल नहीं है जिनसे टेस्ट का दिन बिगड़ सकता है। उस विषय पर एक अलग किताब इस साइट के लिए योजना में है, और जहाँ यह किताब काम उसे सौंपती है, वहाँ उसका नाम फिर से, थोड़े में, लिया गया है।

यह किसके लिए है

उसके लिए जिसका टेस्ट ठीक सात दिन बाद है, जो पहले से तैयारी कर रहा है, और जिसके पास अब खुला समय नहीं बल्कि एक तय, छोटी खिड़की बची है। अगर आपका टेस्ट और दूर है, तो लंबे रास्ते के लिए *The Minimum-Effort Path to 7.0* के रुकने के नियम और सेल्फ़-टेस्ट सही औज़ार हैं — जब आपके अपने कैलेंडर पर सात दिन बचें, तब इस किताब पर लौटिए।

इसे इस्तेमाल कैसे करें

हर Part हफ़्ते का एक पड़ाव है: Part 3 दिन 7 और दिन 6 के बारे में है, Part 4 दिन 5 से दिन 3 तक, Part 5 दिन 2 है, Part 6 दिन 1, और Part 7 ख़ुद टेस्ट वाली सुबह। Part 8 प्रिंट करने लायक़ एक पन्ना है — दिन-ब-दिन का ट्रैकर, जिसे आप हफ़्ते भर पेन से भरते चलें। दिन 7 की सुबह किताब एक बार शुरू से आख़िर तक पढ़िए; उसके बाद सिर्फ़ उसी दिन का हिस्सा खोलिए जिस पर आप हैं।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

एक ईमानदार बात

इस किताब में कहीं यह दावा नहीं है कि इसे मानने से आपका बैंड स्कोर बढ़ता है। यहाँ बताई गई हर आदत और ड्रिल ऐसी चीज़ के रूप में कही गई है जो समय के दबाव में आपके पहले से कमाए अंक बचाए रखने में मदद कर सकती है, गारंटी के रूप में नहीं। स्किल की असली कमी एक हफ़्ते में पूरी नहीं होती, और यह किताब इसका दिखावा नहीं करती। यह उस फ़ासले को कम करने के लिए है जो आप सच में कर सकते हैं और जो आप उस दिन दिखाते हैं, उनके बीच होता है — कुछ नया सिखाने के लिए 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 — सात दिन रणनीति क्यों बदल देते हैं



1.1 सोच में बदलाव: नया सीखना नहीं, जो है उसे पक्का करना

जब आगे तैयारी के कई महीने हों, तो सही क़दम अक्सर कुछ नया सीखना होता है — कोई ऐसा प्रश्न-प्रकार जिसका आपने अभ्यास नहीं किया, कोई ऐसी आदत जिस पर अभी आपका ध्यान नहीं गया। जब सात दिन बचे हों, तो यह हिसाब उलट जाता है।

The Minimum-Effort Path to 7.0 अपना पूरा तरीक़ा एक रुकने के नियम पर खड़ा करती है: किसी स्किल पर तब तक काम कीजिए जब तक वह आपका नतीजा बदलती है, और जैसे ही बदलना बंद करे, रुक जाइए। वह किताब उस व्यक्ति के लिए लिखी गई है जिसके पास अभी हफ़्ते या महीने बाक़ी हैं। यह किताब उसी विचार को उसकी सबसे सख़्त हद तक समेट देती है। जिस उम्मीदवार के पास सात दिन हैं, उसके पास ऐसी किसी चीज़ के लिए लगभग कोई जगह नहीं बची जो पहले से, भरोसे के साथ, अंक न दिलाती हो।

इससे यह बदल जाता है कि इस हफ़्ते "पढ़ाई" का मतलब क्या होना चाहिए। नई सामग्री — कोई ऐसा प्रश्न-प्रकार जिसकी आपने कभी ड्रिल नहीं की, व्याकरण की कोई ऐसी बनावट जिसमें आप अब भी डगमगाते हैं — में लगाए गए समय के बदले मिलने वाला

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

फ़ायदा अब आपकी तैयारी के किसी भी पहले के मोड़ से कम है। पीछे तीन हफ़्ते और होते, तो शायद उसका फ़ायदा मिल जाता। तीन दिन और होने पर उसका फ़ायदा भरोसे से नहीं मिलेगा।

इस हफ़्ते जिसका फ़ायदा सच में मिलता है, वह है उन चीज़ों को मज़बूत करना जो आप पहले से आधी-अधूरी जानते हैं, तब तक जब तक वे समय के दबाव में टिकने न लगें। वह आदत जो घबराहट में आप कभी-कभी भूल जाते हैं। वह प्रश्न-प्रकार जिसे आप पाँच में से चार बार ठीक संभाल लेते हैं। वह जवाब जो आप दे तो सकते हैं, पर उतनी जल्दी नहीं।

इस हफ़्ते का नियम: अगर कोई तकनीक आपके लिए नई है, तो उसे छोड़ दीजिए। अगर वह कुछ ऐसा है जो आप कभी-कभी पहले से कर लेते हैं, तो उसकी तब तक ड्रिल कीजिए जब तक आप उसे भरोसे से न करने लगें। जो आपके पास पहले से है उसे पक्का कर लेना, जो नहीं है उसकी ओर हाथ बढ़ाने से बेहतर है।

1.2 यह हफ़्ता क्या ठीक कर सकता है और क्या नहीं

ख़ुद से ईमानदारी से पूछिए कि आपका हफ़्ता किस तरह का है, क्योंकि प्लान तभी काम करता है जब आप ईमानदार हों।

स्किल की असली कमी सात दिन में पूरी नहीं होती — जैसे कभी समय बाँधकर Task 2 निबंध न लिखे हों, plan-labelling सवालों वाला कोई Listening सेक्शन कभी न किया हो, कभी बिना रुके दो मिनट न बोले हों। कोई भी प्लान, यह वाला भी, इसे नहीं बदलता। अगर आप पर यह बात लागू होती है, तो नीचे दिया गया प्लान फिर भी आपके असली स्तर और उस दिन के आपके सबसे अच्छे प्रदर्शन के बीच का फ़ासला कम करता है। पर जो स्किल आपने कभी बनाई ही नहीं, उसे यह ऐसी स्किल नहीं बना देगा जिस पर आप भरोसा कर सकें।

यह हफ़्ता जो ठीक कर सकता है, वह छोटा और ज़्यादा आम है: वे अंक जो इसलिए नहीं जाते कि आपमें स्किल नहीं है, बल्कि इसलिए कि वह दबाव में, समय की तंगी में या घबराहट में भरोसे से सामने नहीं आती। यही फ़ासला — अभ्यास के एक शांत घंटे में आप

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

जो कर सकते हैं और टेस्ट के दिन असल में जो कर पाते हैं, उनके बीच — ठीक वही है जिसे ड्रिल और दोहराव का एक केंद्रित हफ़्ता पाट सकता है। इस किताब का बाक़ी हिस्सा इसी फ़ासले के लिए बना है, दूसरे वाले के लिए नहीं।

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 तरीक़ों (delivery mode) की पूरी तस्वीर देती है — पूरी कहानी के लिए वही पढ़िए: 2026 के बीच से दुनिया भर में पेपर वाले टेस्ट का बंद होना, Writing on Paper का विकल्प, UKVI का सिर्फ़-कंप्यूटर वाला रास्ता, और One Skill Retake। यह किताब उसमें से कुछ भी नहीं दोहराती।

सात दिन के प्लान के लिए ख़ास तौर पर जो एक बात मायने रखती है: **आज ही पता कर लीजिए कि आप असल में किस तरीक़े से टेस्ट दे रहे हैं।** कंप्यूटर या पेपर से यह बदलता है कि दिन 2 की समीक्षा कैसे करनी है (टाइप करके या हाथ से लिखकर), और दिन 1 की इंतज़ाम वाली चेकलिस्ट में क्या-क्या होना चाहिए (आप अपनी पसंद का पेन ला रहे हैं या दिए गए पेन पर निर्भर हैं)। टेस्ट सेंटर पर पता चलने के बजाय अभी इसकी पुष्टि करना अपने बुकिंग कन्फ़र्मेशन से पाँच मिनट की जाँच है — इसे आज ही कर लीजिए, Part 3 शुरू होने से पहले।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 3 — दिन 7–6: अंदाज़ा नहीं, जाँच



3.1 जाँच को मत छोड़िए

सात दिन के प्लान की सबसे बड़ी ग़लती यह है कि हफ़्ता उस स्किल पर लगा दिया जाए जिसका अभ्यास सबसे आरामदेह लगता है, न कि उस पर जो सच में अंक गँवा रही है। आराम और नुक़सान एक चीज़ नहीं हैं, और असली डेडलाइन के सामने वे एक-दूसरे से और दूर हो जाते हैं, पास नहीं आते — जिस स्किल को दोहराना आपको अच्छा लगता है, वह शायद ही कभी वह होती है जिसे दोहराने की ज़रूरत है।

The Minimum-Effort Path to 7.0 ने सबसे तेज़ ईमानदार जाँच पहले ही बना दी है: उसके अपने Part 2 में हर स्किल का एक सेल्फ़-टेस्ट, यानी Listening, Reading, Writing और Speaking में से हर एक के लिए एक सेक्शन। चारों आज, दिन 7 पर, कीजिए। सब मिलाकर इनमें दो घंटे से कम लगते हैं, और वे दो घंटे पूरे हफ़्ते का सबसे क़ीमती समय हैं — वही तय करते हैं कि बाक़ी छह दिन कहाँ जाएँगे। यह क़दम सिर्फ़ इसलिए मत छोड़िए कि आपको अपनी कमज़ोर स्किल का पहले से अंदाज़ा है। अंदाज़े अक्सर ग़लत निकलते हैं, और इस हफ़्ते एक ग़लत अंदाज़ा आपका पूरा हफ़्ता खा जाता है।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

3.2 नतीजा पढ़ना: इस हफ़्ते का समय कहाँ जाए?

चारों सेल्फ़-टेस्ट हो जाने के बाद, हर नतीजे को उस जानकारी के सामने रखकर पढ़िए जो यह साइट उस स्किल की अपनी बनावट के बारे में पहले से देती है।

Listening. अगर आपका सेल्फ़-टेस्ट किसी आम कमज़ोरी के बजाय किसी ख़ास प्रश्न-प्रकार की ओर इशारा करता है, तो *Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook* अपनी पूरी बात छह आधिकारिक प्रश्न-प्रकारों के इर्द-गिर्द रखती है — जो प्रकार आपसे छूट रहा है उसे ढूँढिए और दिन 5 पर सीधे उसी सेक्शन पर जाइए, छहों को दोहराने के बजाय।

Reading. *Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map* Reading के ग्यारह आधिकारिक प्रश्न-प्रकारों को इस हिसाब से क्रम में रखती है कि उनमें आम तौर पर कितने अंक होते हैं। अगर आपका सेल्फ़-टेस्ट एक से ज़्यादा कमज़ोर प्रकार दिखाता है, तो चुनने के लिए वही क्रम इस्तेमाल कीजिए: सूची में ज़्यादा अंक देने वाला प्रकार दिन 5 के समय का बड़ा हिस्सा पाने लायक़ है, भले नीचे वाला ज़्यादा ज़रूरी लगे।

Writing. *Band 7 Writing Task 2* जाँच के चार मानदंड (criteria) बताती है और मानदंड-दर-मानदंड एक band 6 जवाब को band 7 जवाब के सामने रखकर दिखाती है। अगर आपके सेल्फ़-टेस्ट वाले निबंध ने कई मानदंडों में अंक गँवाए, तो इस हफ़्ते चारों को ठीक करने की कोशिश मत कीजिए — सबसे कम स्कोर वाला एक मानदंड ढूँढिए और उसे इस हफ़्ते का लक्ष्य बनाइए। यह वही "पहले फ़र्श ठीक करो, छत नहीं" वाला तर्क है जो *The Minimum-Effort Path to 7.0* पूरी-पूरी स्किल पर लगाती है।

Speaking. अगर आपकी सेल्फ़-टेस्ट रिकॉर्डिंग *The 9 Wrong Speaking Habits* के नौ पैटर्न में से किसी एक से मिलती है, तो वही आदत दिन 5 का आपका लक्ष्य है। अगर वह नौ में से किसी से नहीं मिलती, तो कमी किसी एक नाम वाली आदत के बजाय शायद प्रवाह (fluency) या रेंज की है, और *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* से Part 2/3 का आम अभ्यास समय का बेहतर इस्तेमाल है।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

3.3 80/20 बँटवारे का नियम

ज़्यादातर उम्मीदवार दिन 7 के आख़िर तक दो स्किल को बाक़ी से कमज़ोर पाते हैं, एक को नहीं। जब पाँच दिन बचे हों, तो बचा हुआ समय दोनों में बराबर बाँटने का मन रोकिए।

हफ़्ते का ज़्यादा हिस्सा उस चिह्नित स्किल पर लगाइए जो आपके लक्ष्य बैंड को पार करने के ज़्यादा क़रीब है। जो स्किल लाइन से बस एक छोटी आदत दूर है, वह आम तौर पर ड्रिल के हर घंटे पर उस स्किल से ज़्यादा अंक लौटाती है जो और पीछे है — यह वही "सीमित समय वहाँ लगाओ जहाँ फ़ायदा हो" वाला तर्क है जो *Reading 7.0* की अपनी अंकों वाली रैंकिंग प्रश्न-प्रकार के स्तर पर देती है, बस यहाँ एक स्तर ऊपर, पूरी स्किल के स्तर पर लगाया गया है। यह इस बारे में नियम नहीं है कि आम तौर पर कौन-सी स्किल ज़्यादा मायने रखती है। यह इस बारे में नियम है कि बचे हुए पाँच दिनों में किस स्किल के सच में आगे खिसकने की संभावना ज़्यादा है।

अगर दोनों चिह्नित स्किल लाइन से लगभग बराबर दूर हैं, तो समय बराबर बाँटिए और दिन 5 को जाँच का पड़ाव मानिए — जो भी ड्रिल पर तेज़ी से असर दिखाए, उसे दिन 4 और दिन 3 का ज़्यादा हिस्सा मिले।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 4 — दिन 5–3: सिर्फ़ सबसे ज़्यादा फ़ायदे वाली ड्रिल

तीन दिन, हर दिन एक ड्रिल ब्लॉक, जो सीधे उस चीज़ से बना है जिसे Part 3 की जाँच ने चिह्नित किया। यहाँ कोई नई तकनीक नहीं है — हर सुधार इस साइट पर कहीं और पहले से मौजूद पूरी किताब की ओर नाम लेकर किया गया इशारा है। यह Part आपके पास मौजूद एक घंटे के लिए कामों की सूची है, कोई पाठ नहीं।

4.1 Listening और Reading

Listening और Reading का 30/40 वाला हिसाब एक जैसा है और दिन 7 की जाँच भी एक जैसी, इसलिए यहाँ ड्रिल का दिन भी दोनों का साझा है — दिन का समय अपने आप आधा-आधा करने के बजाय उनके बीच उसी अनुपात में बाँटिए जो Part 3.3 के बँटवारे के नियम ने उन्हें दिया था।

ड्रिल। ठीक उन्हीं सवालों पर लौटिए जो Part 3 के सेल्फ़-टेस्ट में ग़लत हुए थे। हर एक के लिए उस प्रश्न-प्रकार का अपना जाल-और-तकनीक वाला हिस्सा फिर से पढ़िए — Listening में चूक हो तो *Listening 7.0* में उस प्रकार का सेक्शन, Reading में चूक हो तो *Reading 7.0* के Part 4 की प्रविष्टि (प्रकार के हिसाब से पूरी प्लेबुक या संक्षिप्त)। फिर ख़ास तौर पर सेल्फ़-टेस्ट के चिह्नित सवाल दोबारा कीजिए, अभ्यास का कोई नया पूरा सेट नहीं। इस ड्रिल का मक़सद उस स्किल से आम तौर पर और ज़्यादा जूझना नहीं है; मक़सद यह जाँचना है कि जाल का नाम जान लेने से क्या दूसरी बार उसमें फँसना बदलता है।

अगर वही जाल आपको फिर पकड़ ले, तो यह काम की जानकारी है, नाकामी नहीं — यह बताता है कि आदत को दिन 4 पर एक और दोहराव चाहिए, उसी प्रकार के सवालों के किसी दूसरे सेट से, याद हो चुके उन्हीं सवालों से नहीं।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

4.2 Writing

ड्रिल। एक पूरा Task 2 निबंध समय बाँधकर लिखिए, उसी प्रश्न-प्रकार से जिसे Part 3.2 ने आपका सबसे कमज़ोर बताया, असली हालात में — असली 40 मिनट, और टेस्ट का वही तरीक़ा जिसकी आपने Part 2 में पुष्टि की (बिना स्पेल-चेक के टाइप करके, या हाथ से लिखकर, जैसा आप उस दिन करेंगे)।

उसके तुरंत बाद *Band 7 Writing Task 2* की अपनी band 6 बनाम band 7 वाली तालिका से उसे ख़ुद जाँचिए, मानदंड-दर-मानदंड, पर ध्यान सिर्फ़ उस एक मानदंड पर रखिए जिसे Part 3.2 ने आपका लक्ष्य बताया। इस हफ़्ते एक ही निबंध में हर मानदंड ठीक करने की कोशिश मत कीजिए — यह ख़ुद को बहुत पतला फैला देने वाली वही ग़लती है जिसके ख़िलाफ़ *The Minimum-Effort Path to 7.0* पूरी स्किल के मामले में चेताती है, बस यहाँ एक ही निबंध के अंदर हो रही है। एक निबंध, एक मानदंड, ख़ुद को दिए गए ईमानदार अंक।

4.3 Speaking

ड्रिल। एक पूरे Part 2 विषय और कम से कम दो Part 3 फ़ॉलो-अप सवालों के जवाब देते हुए ख़ुद को रिकॉर्ड कीजिए। विषय *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* से लीजिए, और ऐसा जिसकी आपने पहले ख़ास तौर पर तैयारी न की हो — रटा हुआ जवाब यह बताता है कि आप एक स्क्रिप्ट कितनी अच्छी तरह निभा सकते हैं, यह नहीं कि दबाव में आप असल में कैसे बोलते हैं।

रिकॉर्डिंग एक बार वापस सुनिए, ख़ास तौर पर उस आदत पर कान रखकर जिसे Part 3.2 ने चिह्नित किया। अगर आपका सेल्फ़-टेस्ट *The 9 Wrong Speaking Habits* की नौ आदतों में से किसी एक से मिला था, तो वह किताब उसी पल के band 6 रूप के ठीक बगल में band 7 वाला विकल्प दिखाती है — अगले जवाब में वही विकल्प बोलने का अभ्यास कीजिए, सिर्फ़ बाद में आदत पहचान लेने का नहीं। अगर कोई ख़ास आदत नहीं मिली, तो रिकॉर्डिंग से इसके बजाय प्रवाह और रेंज जाँचिए: किसी शब्द को ढूँढने के लिए आप कितनी बार रुकते हैं, और क्या अलग-अलग विषयों पर आपके जवाब लगभग एक जैसी लंबाई और ब्योरे के एक जैसे स्तर पर रहते हैं।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 5 — दिन 2: पक्का कीजिए, रटिए मत

5.1 नई सामग्री अब जितना देती है, उससे ज़्यादा क्यों लेती है

दिन 2 तक, कुछ भी अनजाना सीखने में लगने वाला समय उसके संभावित फ़ायदे से आगे निकल चुका होता है। अब इतना समय नहीं बचा कि किसी नई तकनीक का अभ्यास तब तक किया जाए जब तक वह दबाव में टिकने लगे — ज़्यादा से ज़्यादा आप एक अधसीखी आदत जोड़ लेते हैं, जो उन आदतों से टकराती है जिन पर आपको सच में भरोसा है, और यह उसे बिल्कुल न छूने से भी बुरा है। यह थकान के बारे में चेतावनी नहीं है। यह Part 1.1 वाला वही "फ़ायदा मिलना बंद हो तो रुक जाओ" नियम है, जो अपनी आख़िरी, सबसे तीखी हद पर पहुँच गया है।

5.2 इसके बजाय क्या दोहराएँ

इस हफ़्ते के तीन ड्रिल वाले दिनों के अपने चिह्नित जवाबों पर लौटिए — Listening और Reading के वे ख़ास सवाल जो दो बार ग़लत हुए, Writing का वह मानदंड जिसे आपने निशाना बनाया, Speaking की वह आदत जिस पर आप काम कर रहे थे। दिन 2 का मक़सद पहचानना है, नया अभ्यास नहीं: इस हफ़्ते जिन चीज़ों ने आपको फँसाया, उन्हें पढ़िए और पक्का कीजिए कि आप अब भी बता सकते हैं कि क्यों — बिना कोई नई समय-बद्ध ड्रिल किए।

अगर आप इस हफ़्ते अपनी ग़लतियों का कोई चलता नोट रख रहे हैं — भले वह अनौपचारिक हो — तो आज उसे शुरू से आख़िर तक दोबारा पढ़ने का दिन है। अपनी ग़लतियों के पैटर्न पर पंद्रह मिनट आज आम अभ्यास के एक और घंटे से ज़्यादा क़ीमती हैं।

आज का दिन हल्का रखिए। इस हफ़्ते की अपनी सामग्री पर एक छोटी-सी नज़र, फिर बस।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 6 — दिन 1: टेस्ट से एक दिन पहले



6.1 पढ़ाई नहीं, इंतज़ाम

आज पढ़ाई का दिन नहीं है। इसे उन चीज़ों पर लगाइए जिनका आपकी अंग्रेज़ी से कोई लेना-देना नहीं, पर इस बात से पूरा लेना-देना है कि टेस्ट ठीक से हो।

अपने टेस्ट सेंटर की ठीक जगह पक्की कीजिए, और यह भी कि वहाँ पहुँचने में असल में कितना समय लगता है — वह अंदाज़ा नहीं जो आपने बुकिंग के समय लगाया था, बल्कि आज के आने-जाने के साधनों के हिसाब से ताज़ा जाँच। आपका बुकिंग कन्फ़र्मेशन जो पहचान-पत्र माँगता है, उन्हें निकालकर रख लीजिए। Part 2 में जिस टेस्ट के तरीक़े की आपने पुष्टि की थी, उसे एक बार फिर देख लीजिए; अगर आप Writing on Paper के तहत हाथ से लिख रहे हैं, तो पक्का कर लीजिए कि आपको पता है क्या लाना है; अगर कंप्यूटर पर हैं, तो उस हिस्से के लिए ख़ुद के सिवा कुछ नहीं लाना।

इसमें से किसी में ज़्यादा समय नहीं लगता, और यह सब उस दिन के बिगड़ने का एक ऐसा रास्ता बंद कर देता है जिसका आपकी असली अंग्रेज़ी से कोई संबंध नहीं।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

6.2 एक और प्रैक्टिस टेस्ट के बजाय नींद

रात को एक और पूरा प्रैक्टिस टेस्ट करने का लालच सच में होता है, "बस पक्का करने के लिए"। उसे रोकिए। इस मोड़ पर एक और समय-बद्ध सेट का अतिरिक्त फ़ायदा छोटा है, और वह ठीक इसीलिए छोटा है कि आप पहले ही पाँच केंद्रित दिन अपनी मौजूदा स्किल को दबाव में टिकाने में लगा चुके हैं — ड्रिल का छठा दिन ज़्यादा कुछ जोड़ दे, इसकी संभावना कम है, और ख़राब नींद आपका ध्यान और संयम छीन लेती है, जिसे कितना भी अतिरिक्त अभ्यास वापस नहीं ख़रीद सकता।

यह एक सौदा है, सीधे शब्दों में कहा गया, उन लोगों पर कोई फ़ैसला नहीं जो फिर भी देर रात तक पढ़ते हैं: कल के लिए नींद शायद एक और प्रैक्टिस निबंध या एक और Listening सेट से ज़्यादा मदद करेगी। नींद चुनिए।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 7 — टेस्ट वाले दिन की सुबह

7.1 सुबह का एक छोटा रूटीन

इतना पहले पहुँचिए कि देर से आई बस या ग़लत मोड़ जल्दबाज़ी वाली शुरुआत में न बदल जाए — जितना आपको ज़रूरी लगता है, उससे भी पहले। इंतज़ार करते हुए नया अभ्यास करने के बजाय हल्का वार्म-अप कीजिए: अंग्रेज़ी में एक छोटा पैराग्राफ़ पढ़िए, या अब तक की अपनी सुबह के बारे में कुछ वाक्य ज़ोर से बोलिए। मक़सद दिमाग़ को अंग्रेज़ी वाले मोड में लाना है, पढ़ाई का एक और सत्र ठूँसना नहीं।

अगर वेटिंग रूम में आपको घबराहट बढ़ती महसूस हो, तो यह सामान्य है और इसे ठीक करने की ज़रूरत नहीं — इसका मतलब यह नहीं कि आपकी तैयारी अधूरी है। कुछ धीमी साँसें और ख़ुद को यह याद दिलाना कि इस हफ़्ते आप तैयारी कर चुके हैं, काफ़ी है; यह नोट्स दोहराने या सबसे बुरे हालात के बारे में सोचने का पल नहीं है।

7.2 वे दो-तीन पैटर्न जिनका यहाँ नाम लेना ठीक है

यह सेक्शन एक छोटी झलक है, पूरी चर्चा नहीं — टेस्ट के दिन की ग़लतियों पर एक अलग किताब इस साइट के लिए योजना में है, और वह इस विषय को ठीक से कवर करेगी। तीन पैटर्न इतने आम हैं कि यहाँ उनका थोड़े में नाम लिया जाए, हर एक के साथ एक पंक्ति का सुधार।

Reading के किसी सवाल पर आगे बढ़ने के बजाय उसे बार-बार पढ़ते रहना। अगर लगभग एक मिनट में कोई सवाल हल नहीं हो रहा, तो अपना सबसे अच्छा अंदाज़ा लिख दीजिए, उस पर निशान लगाइए और अगले पर जाइए — छोड़कर बाद में लौटने की वही आदत जिसकी वकालत *Reading 7.0* का अपना Part 6 पहले ही करता है; इसे सिर्फ़ अभ्यास में नहीं, असली दबाव में भी याद रखना ज़रूरी है।

पहले का कोई जवाब लंबा खिंच जाने से Speaking के आख़िरी सवाल पर समय ख़त्म हो जाना। Part 3 के चर्चा वाले सवालों के जवाब आपस में लगभग एक जैसी

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

लंबाई के होने चाहिए; अगर आप देखें कि आप सवाल की ज़रूरत से कहीं लंबा जवाब दे रहे हैं, तो वही पल है बात को साफ़-सुथरे ढंग से समेटने का, उसे खिंचने देने का नहीं।

एक बुरे जवाब या एक छूटे सवाल से बाक़ी टेस्ट के प्रति अपना रवैया बदल लेना। किसी भी सेक्शन में एक कमज़ोर पल आपका ओवरऑल स्कोर तय नहीं करता, और उसे ऐसे लेना जैसे वह तय करता हो, उस सवाल से ज़्यादा अगले सवाल का नुक़सान करा सकता है जिसका जवाब आप दे चुके हैं। उसे देखिए, जाने दीजिए, और जो असल में आपके सामने है उस पर आगे बढ़िए।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

Part 8 — प्रिंट करने लायक़ 7-दिन का ट्रैकर

यह पन्ना प्रिंट कर लीजिए, या ग्रिड काग़ज़ पर उतार लीजिए, और हफ़्ते भर पेन से भरते चलिए। हर दिन के लिए एक पंक्ति। शुरू करने से पहले उस दिन की मुख्य स्किल लिखिए, ड्रिल पूरी होने पर उसका ख़ाना टिक कीजिए, और सोने से पहले अपने भरोसे को 1 (अभी डगमगाता) से 5 (समय के दबाव में भी पक्का) तक अंक दीजिए।

दिन	मुख्य स्किल	ड्रिल पूरी	भरोसा (1–5)
दिन 7		☐	
दिन 6		☐	
दिन 5		☐	
दिन 4		☐	
दिन 3		☐	
दिन 2		☐	
दिन 1		☐	

अगर भरोसे की रेटिंग हफ़्ते भर में ऊपर नहीं चढ़ रही, तो यह अपने आप में ध्यान देने लायक़ है — यह संकेत है कि उस स्किल को बचे हुए समय का ज़्यादा हिस्सा दीजिए। यह Part 3.3 वाला वही बँटवारे का तर्क है, बस सिर्फ़ दिन 7 के आपके अंदाज़े से नहीं, इस बात से भी जाँचा गया कि हफ़्ता असल में कैसा जा रहा है।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

आख़िर में

आपने यह हफ़्ता सात दिन और पहले से बुक किए टेस्ट के साथ शुरू किया था। अगर आपने प्लान माना, तो आपने दिन 7 पर अंदाज़ा लगाने के बजाय ठीक-ठीक पता किया कि आपका समय कहाँ फ़ायदा देगा, तीन दिन सिर्फ़ सबसे ज़्यादा फ़ायदे वाले सुधारों की ड्रिल की, दिन 2 पर रटने के बजाय पक्का किया, और दिन 1 एक और प्रैक्टिस टेस्ट के बजाय इंतज़ाम और नींद पर लगाया।

इसमें से कुछ भी उन हफ़्तों की तैयारी की जगह नहीं लेता जो इससे पहले हुई। यह बस इतना पक्का करता है कि वह तैयारी उस दिन सच में दिखे — कि जो आदत आप अभी कभी-कभी कर पाते हैं, वह ऐसी बन जाए जिसे आप भरोसे से, समय के अंदर, ठीक तब कर सकें जब उसकी ज़रूरत हो।

ड्रिल के बारे में। यह किताब कोई तकनीक शुरू से नहीं सिखाती — हर ड्रिल इस साइट पर पहले से छपी पूरी किताब की ओर इशारा करती है। अगर कोई ड्रिल अकेले में समझ नहीं आई, तो जिस किताब की ओर वह इशारा करती है, असली समझाइश वहीं है।

वादे के बारे में। यहाँ कुछ भी गारंटी नहीं है। इस किताब की हर आदत और ड्रिल ऐसी चीज़ के रूप में कही गई है जो दबाव में आपके पहले से मौजूद अंक बचाए रखने में मदद कर सकती है, स्कोर में किसी तय बढ़त के रूप में नहीं। 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/

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।

स्वतंत्र प्रकाशन — IELTS Partners से संबद्ध या अनुमोदित नहीं।

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 ड्रिल और 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।