

HAYATININ KONTROLÜ SENDE!

# ÖZ DİSİPLİN

Özdisiplin;

- \*Kişinin kendi kendini örgütlemesi
- \*Öz kontrolünü sağlaması
- \*Sorumluluklarını yerine getirmesi ve
- \*Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.

**Öz disiplin becerisi yüksek kişilerin;  
daha iyi ilişkiler kurduğu,  
daha mutlu,  
daha az stresli,  
fiziksel ve zihinsel olarak  
daha sağlıklı ve daha  
uzun yaşayan insanlar  
olduklarını gösteren çalışmalar vardır .**

**ÖZ DİSİPLİN BECERİSİ, BELİRLENEN  
HEDEFE GİDEN YOLDA DÜZENLİ  
OLARAK ÇABA GÖSTERİLDİĞİNDE  
GELİŞİR.**

# ÖZ DİSİPLİN VE İÇ MOTİVASYON GÜCÜNÜ HAYATIMIZA NASIL KATABİLİRİZ?

- **1. Hedef Belirleme**

Kişinin ne istediğini açık bir şekilde belirlemesi

- **2. Modelleme**

Kişinin kendisine örnek alacağı bireylerin olma

- **3. Duyusal Vizyon Geliştirme**

Kişinin belirlediği hedefin gerçekleştiğini hayal etmesidir.

- **4. Eyleme Teşvik Eden Duygular**

Kişi her eylem aşamasını başardıkça oluşan motivasyon ile bir sonraki eylemler için kendini istekli hissederek güdülenmesini artırır.

- **5. Planlama**

Kişinin ulaşacağı hedefler için yapacakları için ayrıntılı bir taslak oluşturmasıdır.

- **6. Bilgi ve Beceri**

Kişi oluşturduğu plan doğrultusunda gerekli bilgi ve becerilerle başarıya ulaşmasını kolaylaştırır.

- **7. Azim ve Dayanıklılık**

Tüm zorluklara rağmen vazgeçilmemesi ve başarılı olunacağına inanılmasıdır.

Hayallerinize dikkat edin;  
çünkü onlar düşünceye dönüşürler.  
Düşüncelerinize dikkat edin;  
çünkü onlar davranışa dönüşürler.  
Davranışlarınıza dikkat edin;  
çünkü onlar alışkanlığa dönüşürler.  
Alışkanlıklarınıza dikkat edin;  
çünkü onlar kaderiniz olur.

# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

- Dikkatinizi dağıtan ve aklınızı çelen şeyleri çevrenizden kaldırmak, daha sade bir çalışma ortamına sahip olmak öz disiplin kazanmanın temel koşullarından biridir.
- Açken konsantre olmakta zorlanırsınız ve beyniniz olması gerektiği gibi çalışmaz. Bu nedenle düzenli olarak bir şeyler atıştırmaya dikkat edin.
- Öz disiplin kazanmaya çalışırken kendinizi ödüllendirmelisiniz.
- Öz disiplin kazanma yolunda ne kadar çaba sarf ederseniz o kadar yol alırsınız.
- Bu nedenle pişmanlığa ve tereddüde fazla kapılmadan, kendinizi affederek süreci devam ettirmelisiniz.
- Aktif hedef belirlediğiniz zaman disiplin kazanırsınız zira hedefinizi net bir biçimde bildiğiniz için ne yapmanız gerektiğini de bilirsiniz
- Uyku ve öz disiplin birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Düzenli ve kaliteli bir uyku, hem daha disiplin olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir.
- Egzersiz yapmak damarlarınızdaki kan akışını hızlandırır, hücrelerin daha çok oksijen almasını sağlar.
- Öz disiplin kazanmak ve hedeflere ulaşmak için düzenli olmak şarttır.
- Zaman yönetimi, kendi alanında en bilinen ve en başarılı insanların başarı sırlarından biridir.
- Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.



HİÇ HATA YAPMAYANLAR DEĞİL  
ASLA VAZGEÇMEYENLERDİR.