

# Duygularınız, düşünceleriniz ve davranışlarınız üzerinde kontrol sağlayabiliyor musunuz?

CEVABINIZ HAYIRSA

**ÖZ DİSİPLİN** BECERİNİZ ÜZERİNDE DURUP DÜŞÜNME VAKTİ GELDİ DEMEKTİR..



## PEKİ, ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

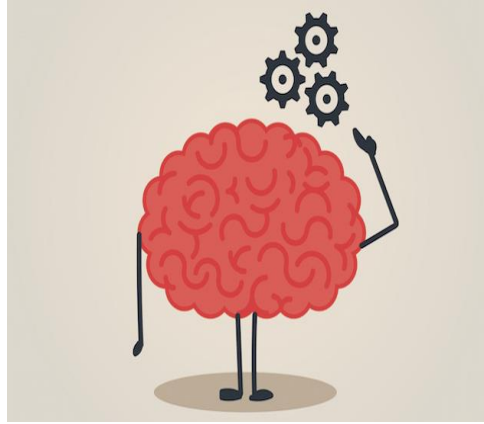
Yapılması gereken şeyi,  
Yapılması gereken zamanda,  
İstesen de istemesen de  
Kendine yaptırabilmektir..



## **Öz Disiplini İki Kısma Ayırabiliriz:**

1. Yapmak istemediğimiz şeyleri kendimize yaptırabilmemiz.
2. Kendimizi yapmak istediğimiz şeyden alıkoyabilmemiz.

**Bu her iki kısım da birer beceridir. Birer beceri olması bunun öğrenilip geliştirilebilir olduğunu gösterir.**



## Öz Disipline Örnek Verir Misin Hocam?



## Öz Disiplin Demek:

- ✚ Büyük bir motivasyonla ve planla başladığın ders çalışma programına yorulsan da başarısız olsan da hevesin tükense de devam etmektir.
- ✚ Çalışmak için erken uyanmandır.
- ✚ Odanda uzanıp telefonla veya dizüstü bilgisayarında boşa vakit geçirmek yerine kitap okumandır.
- ✚ Aldığın bir kararı istikrarla ve sabırla uygulayabilmendir.
- ✚ Kısacası nedir biliyor musun güzel insan: “ Mutluluğunu ve hazzını erteleyip istemediğin, sevmediğin bir şeyi kendine yaptırabilecek iradeye sahip olmandır.”

## **Öz Disiplin Sağlamaya Çalışırken Çabuk Yorulup Pes Ediyorum Hocam, NEDEN?**

- ✚Plansız, programsız ve ayrıntılı bir şekilde düşünmeden başlamış olabilirsin,
  - ✚Üzerinde durduğun konuya yeterince odaklanmamış olabilirsin,
    - ✚Motive edici bir amacın olmadığı için olabilir,
  - ✚Zaman yönetimi konusunda zorluk yaşıyor olabilirsin,
    - ✚Erteleme alışkanlığın olabilir,
  - ✚Yapacağın işi başaracağına inanmıyor olabilirsin,
  - ✚Sorumluluk bilincin tam olarak gelişmemiş olabilir,
- ✚Motive edici ortamlarda bulunmaman, amaçsız kişilerle birlikte olman..

**PEEKÜ! NE YAPMALIYIM, ÖZ DİSİPLİNİMİ NASIL SAĞLARIM?**



## 1.KENDİNİ TANI:

Sen kimsin? Güçlü ve zayıf yönlerin neler, nelerden hoşlanır neleri sevmezsin, neyi daha iyi yapar neyi çok uğraşsan da yapamazsın, kendinden hayattan ne bekliyorsun, ne olmak istiyorsun, senin varoluş amacın, potansiyelin nedir, nasıl bir iklimin var?

Öncelikle şunu şöyle bir uzunca düşünmeni istiyorum güzel insan..





## 2.HEDEFİNİ BELİRLE:

Uzunca düşündün mü?

O zaman amacını belirleme zamanı geldi.

Ne yapmak istiyorsun?

Mantığını ortaya koy ve gerçekçi bir hedef belirle.



### 3.PLAN YAP:

Plansız olmaz en baştan belirteyim😊

Hedeflerini basamaklandır.

Hangi tarihte ve nasıl yapacağına karar ver.

Oldukça titiz ve detaylı bir şekilde programını oluştur.

Ve programını yaz, her gün kolayca görebileceğin bir yere as.



## 4.İNAN:

Belirlediğin hedefine inan, kendine güven.  
Tahmin ettiğinden çok daha fazlasısın.

BELIEVE IN  
yourself

## 5.SABIRLI VE İSTİKRARLI OL:

Hayatın talihsizliđi midir bilinmez.☺

Ne zaman bir Őeye karar verip, buna inanıp yapmaya başladığımızda mutlaka bir aksilik olur.

Sakin ol! Hayat seni eđitiyor ve iradeni sınava tabi tutuyor.☺

Nietzsche(Niçe) der ki: “Bir nedeni olan her nasıla katlanır.”

Nedenini unutma, unuttuğun zaman yola ne için çıktığını hatırla ve niyet tazele.

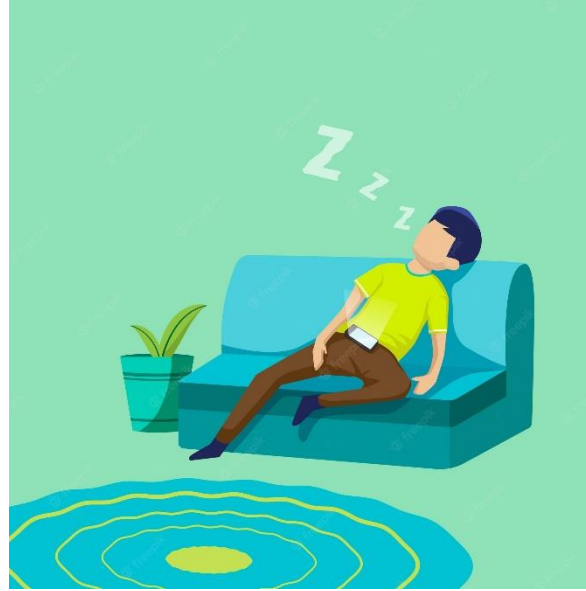


## 6.ZAMANINI YÖNET:

Zamanını iyi yönetmesini bil.

Bilmiyorum yok, öğrenmelisin.☺

Vaktini çalan boş ve yararsız uğraşlardan kendini alıkoymasını bil.



## 8.ERTELEME:

Bazen hayat olağan akışında gitmez ve ertelersin bunda problem yok.

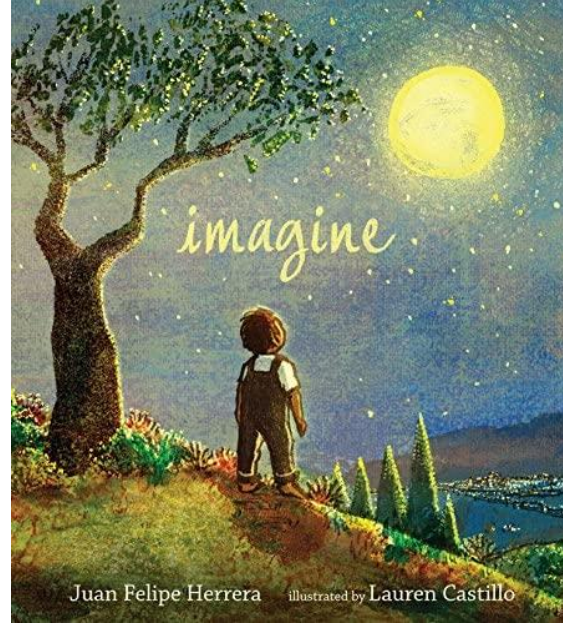
Ama bunu alışkanlık haline getirme.

Sonra yapman gereken şeyler birikir, gerilirsin, kaygılanırsın,  
motivasyonun düşer.



## 9.HAYAL ET:

Hedefine ulaşan seni sık sık düşün, ne kadar mutlu olduğunu hayal et ve gülümse.



## 10.VE SON MADDE..

Kendini bağışlamayı bil.

Eksik ve hatalı yapmış olabilirsin, ertelemiş olabilirsin, pes etmiş olabilirsin, amacına ulaşamamış olabilirsin...

Hatalarını düşünüp kendini hırpalama.

İçindeki ses en iyi arkadaşın olsun.

**DEĞERLİYİM, FARKLIYIM, ÖZELİM, KENDİMİ SEVİYORUM..  
SENDE TEKRAR ET GÜZEL İNSAN...**





