

Öz Disiplin Nedir?

Öz disiplin kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarıdır. Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir.

Öz Disiplini Sağlamak İçin Neler Yapmalıyız?

- 1- Hedef belirlenmelidir. Hedefim ne? Neye ulaşmak istiyorum?
- 2- Hedefe ulaştıracak davranış alışkanlıkları belirlenmelidir. Hedefime ulaşmak için neler yapmalıyım? Hangi adımları atacağım?
- 3- Hedefe ulaşılacak zamanın planlanması. Ne kadar sürede hangi noktaya ulaşacağım?
- 4- Hedefe ulaşmanın tatmin ediciliği içselleştirilmelidir. Ödülüm ne? Neye ulaşacağım? Ulaşıncaya neler hissedeceğim?
- 5- Hedefe giden yoldan çıkmaya sebep olacak faktörlerin farkında olunmalı ve onlarla mücadele edilmelidir.

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

ANKARA ERMAN ILICAK
FEN LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

ALİŞKANLIKLAR VE ÖZ DİSİPLİN ARASINDAKİ İLİŞKİ

GÜNLÜK HAYATIMIZDA
YAŞAMIMIZI
ALİŞKANLIKLARIMIZLA
SÜRDÜRÜRÜZ. DOĞRU
ALİŞKANLIKLARIN
KAZANILMASI VE
GELİŞTİRİLMESİDE ÖZ
DİSİPLİNE BAĞLIDIR. BİR
DAVRANIŞIN
UYGULANMASINDA ISRAR
ETTİKÇE, O ARTIK
ALİŞKANLIĞA DÖNÜŞÜR.
DAVRANIŞLARIN % 40' I
ALİŞKANLIĞA DAYALIDIR. ÖZ
DİSİPLİN BECERİSİNİ
KONTROL ETMEK İÇİN,
ALİŞKANLIKLARI KONTROL
ETMEK GEREKİR.

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.
- Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.

ÖNERİLER

- Uyku ve öz disiplin birbiriyLe doğrudan ilişkilidir. Düzenli ve kaliteli bir uyku, hem daha disiplin olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir.
- Egzersiz yapmak damarlarındaki 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.

UNUTMAYIN!

ÖZDİSİPLİN BECERİSİ
YÜKSEK KİŞİLERİN; DAHA İYİ
İLİŞKİLER KURDUĞU, DAHA
MUTLU, DAHA AZ STRESLİ,
FİZİKSEL VE ZİHİNSEL
OLARAK DAHA SAĞLIKLI VE
DAHA UZUN YAŞAYAN
İNSANLAR OLDUKLARINI
GÖSTEREN ÇALIŞMALAR
VARDIR .

