

ÖZDİSİPLİN NEDİR? -öğrenci broşürü-

Kişinin belirlemiş olduğu hedef doğrultusunda davranış ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşması sürecindeki psikolojik tutumudur.

Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerinin aşma yeteneğidir.

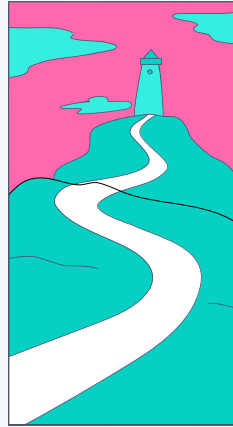
Öz-disiplin geliştirme bir beceridir. öğrenilebilir

Bu güne kadar her şey istediğiniz gibi gitmemiş olabilir. Sabır çaba ve zinciri kırmamaya yönelik gayretle sizde öz disiplin sahibi olabilirsiniz.



Öz Disiplin Geliştirme Yolları

- Kendinizi tanıyın.
- Hedeflerinizi belirleyip yapmanız gerekenlere başlayın.
- Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.
- Kendinizi pozitif durumda tutun.
- Kendinize motive edecek bir slogan bulun ve sürekli kendinize hatırlatın.



- Önce çalışın sonra isteyin.
- Kendini izle bir öz disiplin anlaşması yapın.
- Sonuca odaklanın.
- Negatif ortamlardan uzak durun.

Geliştirdiğiniz öz disiplin size neler sağlayacak?

- Düşüncelerinizin kontrolü sizin elinizde olacak.
- Olumlu ve olumsuz alışkanlıklarınızı yönlendirebileceksiniz.
- Konsantrasyonunuzu arttırabileceksiniz.
- Hedeflerinize ve hayallerinize hayata geçirebileceksiniz.
- Dış etkenlerin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltabileceksiniz.
- Kişisel gelişiminizi gerçekleştirebileceksiniz.
- İstemediğiniz alışkanlıkları ve davranışları kontrol edebileceksiniz.
- Daha istekli ve çalışkan bir ruh yapısına sahip olabileceksiniz.



ÖZ DISİPLİN GELİŞTİRMEYİ KOĖAYLAŖTIRICI ÖNERİLER

-Kendinize özen gösterdiğiniz sabah ve akşam rutinler belirleyin. Bu rutinler; spor, pilates, yoga, cilt bakımı, günlük yazmak vb. içerebilir. Bu rutinlere sadık kalmanın hayatınızı düzene soktuğunu kısa süre içinde fark edeceksiniz. Aynı zamanda öz saygınız gelişecek.

-Günlük ya da haftalık yapılacaklar listesi tutun. Yaptıklarınızı elemek, yapmadıklarınızı hatırlamak işlerinizin daha etkili yürümesini sağlayacak.



-Öz disiplinin en etkili şekilde kullanıldığı alan spor dallarıdır. Spor gibi istikrar ve devamlılık isteyen alanlarda faaliyet göstermek öz disiplin geliştirme adına büyük bir adımdır. Sağlıklı bir beden ve zihin için, vücudumuzu haftalık egzersizlerle hareketlendirmek disiplinli bir hayat sürmemiz açısından büyük etkiye sahiptir.

-Her gün aynı saatte kalkmak. Yapılan araştırmalar her gün aynı saatte kalkmanın beynimiz o saatte uyanmak için adeta koşulladığını ve bu sayede daha disiplinli şekilde, etkili çalışan bir beyne sahip olmamızı sağladığını göstermiştir.

ZİNCİRİ KIRMA!!!

**-GÜNLÜK TAKVİM OLUŞTURARAK KENDİNİ
TAKİP EDEBİLİRSİN**

ÖZ DISİPLİN GELİŞTİRMEYİ ENGELLEYEN ETMENLER

- Bulduğumuz ortamlarda karşımıza çıkabilen amaçsız insanlar (manipüle edici veya aşağı çekeci davranışları)

- Küçük başarılarda kendini ödüllendirmemek

- Kendimize gerçekçi aynı zamanda motive edici kişisel bir hedef ve yaşam anlamı belirleyememek

- Mükemmelliyetçilik (erteleme vb. beraberinde getirir)

- Zorlayıcı yaşam olayları (vefat, boşanma, afet gibi süreçlerde yaşanan zorlanma)

- İçinde bulunulan gelişim dönem (ör. ergenlik)

