

Öz Disiplin Geliştirme Yolları

- Kendinizi bilin.
- Hedeflerinizi belirleyip yapmanız gerekenlere başlayın.
- Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.
- Kendinizi pozitif durumda tutun.
- Kendinizi motive edecek bir slogan bulun ve sürekli kendinize hatırlatın.
- Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapın.
 - Sonuca odaklanın.
 - Negatif ortamlardan uzak durun.



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

İnsanı, iyi güzel, doğru ve mantıklı olana yaklaştıran bunun yanı sıra insanın beceri kazanıp, başarılı bir sonuç almasına etki eden ve bu başarı sürecinde içinde eylemlerimizi kendi içimizden kontrol edebilme yeteneğimizdir.



Karşınıza zorluklar çoğu zaman çıkacaktır, fakat iç konuşmalarla, öz disiplinle zorlukların üstesinden gelebilirsiniz. Zincirlerinizi kırıp harekete geçin. İçinizde yapabileceğinizden daha fazlası var.

AHMET YÜKSEL ÖZEMRE BİLİM VE SANAT MERKEZİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

ÖZ DİSİPLİN



Öz Disiplin Geliştirmeyi Kolaylaştırıcı Öneriler

Kendinize özen gösterdiğiniz sabah ve/veya akşam rutinleri belirleyin. Bu rutinler; spor, pilates, yoga, cilt bakımı, günlük yazmak vb. içerebilir. Bu rutinelere 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.

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

«Mermeri delen suyun kuvveti değil, sürekliliğidir.»

Öz disiplin sürekliliği sağlaması bakımından mermeri delmede önemli bir role sahiptir.



Geliştirdiğiniz öz disiplin size neler sağlayacak?

Düşüncelerinizin kontrolü sizin elinizde olacak.

- Olumlu ve olumsuz alışkanlıklarınızı yönlendirebileceksiniz.
- Konsantrasyonunuzu arttırabileceksiniz.
- Hedeflerinizi ve hayallerinizi 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.

