

# ÖZ DISİPLİN GELİŞTİRME YOLLARI



## 1. Kendinizi Tanıyın.

Kendinizi tanıyabilmeli, güçlü ve zayıf yönlerinizi bilmelisiniz. Kendinize yapabileceğinizden fazla görev yüklememelisiniz.

## 2. Hedeflerinizi tanıyın.

Kendiniz için somut ve ulaşılabilir hedefler belirleyin. Uzak hedefinize ulaşmak için gerekli küçük adımları belirleyin. Bu küçük adımları tamamlamak motivenizi arttıracaktır. Hedefe ulaşmakta aceleci olmayın.



## 4. Olumlu alışkanlıklar geliştirin.

Erteleme, üşenme, önemsememe gibi alışkanlıkları bırakmaya çaba göstermelisiniz. Bunların yerine plan oluşturma, spor yapma gibi alışkanlıklar edinin.



Öz disiplin, kişinin bazı kurallar belirlemesi ve bu kurallara dışarıdan bir denetleme olmadan uyması olarak özetlenebilir. Kişinin isteklerini, davranışlarını vs. kontrol edebilme becerisidir.

## 5. Kendinizle bir öz disiplin sözleşmesi imzalayın.

Bu sözleşmede hedefinize ve hedefinize ulaşmak için atmanız gereken küçük adımlara yer verebilirsiniz.



## 8. Çevrenizdeki uyarıcıları ortadan kaldırın.

Çalışma ortamındaki dikkat dağıtıcı uyarıcıları ortadan kaldırmak hedefinize daha iyi odaklanmanızı ve dikkatinizin dağılmamasını sağlar.



## 7. Kendinize karşı anlayışlı olun. Başarılarınızı kutlayın.

Mükemmel olmak zorunda değilsiniz, önemli olan kendinize karşı anlayışlı olmak ve daha iyisini yapabileceğinize inanmak.



## 6. Zaman yönetimini sağlayın.

Zamanı verimli kullanmak bizim içsel motivasyonumuzu yükseltecektir. Gününüzü planlayın ve plana uyun.



## 1. Kendinizi Tanıyın.

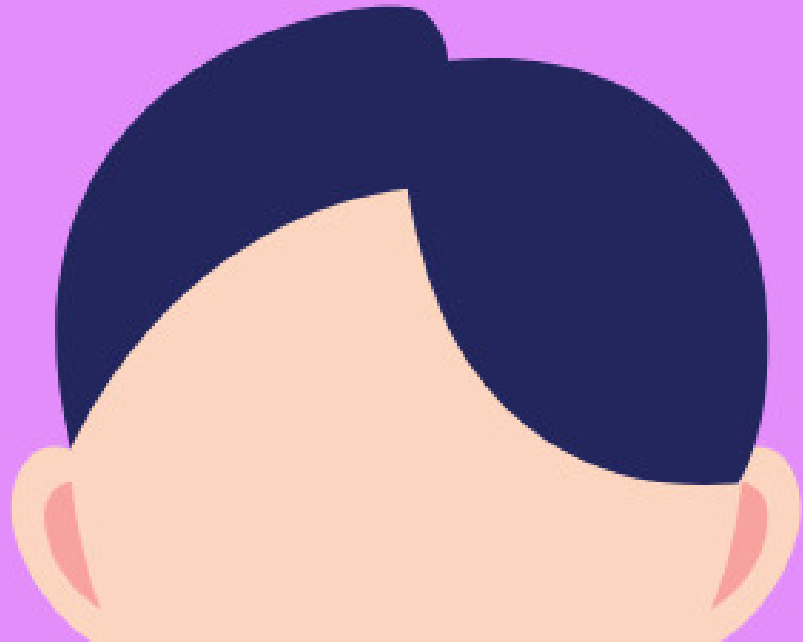
Kendinizi tanıyabilmeli, güçlü ve zayıf yönlerinizi bilmelisiniz. Kendinize yapabileceğinizden fazla görev yüklememelisiniz.

## 2. Hedeflerinizi

tanıyın

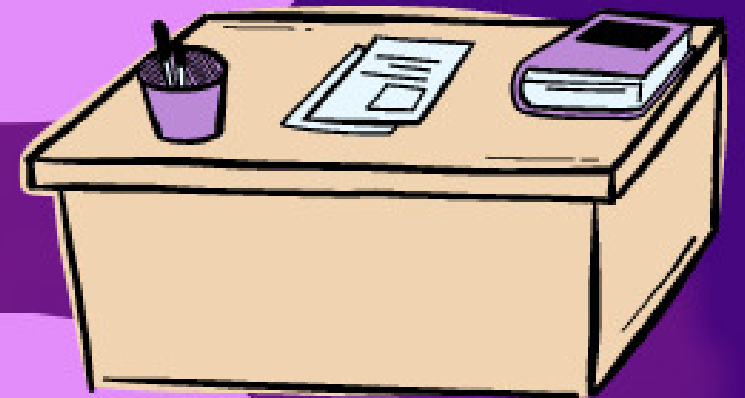
Z DISİPLİN

**AKLIN GELİŞTİRME YOLU**



8. Çevrenizdeki uyarıları  
ortadan kaldırın.

Çalışma ortamındaki dikkat dağıtıcı uyarıları  
ortadan kaldırmak hedefinize daha iyi  
odaklanmanızı ve dikkatinizin dağılmamasını  
sağlar.



tanıyın.

Kendiniz için somut ve ulaşılabilir hedefler belirleyin. Uzak hedefinize ulaşmak için gerekli küçük adımları belirleyin. Bu küçük adımları tamamlamak motivenizi arttıracaktır. Hedefe ulaşmakta aceleci olmayın.



4. Olumlu alışkanlıklar geliştirin.

Öz

K



disiplin, kişinin bazı kurallar belirlemesi ve bu kurallara dışarıdan bir denetleme olmadan uyması olarak özetlenebilir.

kişinin isteklerini, davranışlarını vs. kontrol edebilme becerisidir.

7. Kendinize karşı anlayışlı olun.

**Başarılarınızı kutlayın.**

Mükemmel olmak zorunda değilsiniz, önemli olan kendinize karşı anlayışlı olmak ve daha iyisini yapabileceğinize inanmak.

**b. Zaman yönetimini**

**sağlayın.**

Erteleme, uşenme, önemsememe gibi alışkanlıkları bırakmaya çaba göstermelisiniz. Bunların yerine plan oluşturma, spor yapma gibi alışkanlıklar edinin.





**5. Kendinizle bir öz disiplin sözleşmesi  
imzalayın.**

**Bu sözleşmede hedefinize ve hedefinize ulaşmak için  
atmanız gereken küçük adımlara yer verebilirsiniz.**



Zamanı verimli kullanmak bizim içsel  
motivasyonumuzu yükseltecektir.  
Gününüzü planlayın ve plana uyun.

