

# ÖZ DİSİPLİN NEDİR?



Öz disiplin,

Kişinin kendini örgütlemesi,

Öz kontrolünü sağlaması,

Sorumluluklarını yerine getirmesi,

Davranışların bir plana uygun olarak sürdürülebilmesini ifade eder.

# ÖZ DİSİPLİN BİZE NE KAZANDIRIR?

Zamanı daha iyi yönetebilmemizi sağlar.

Kaygılarımızı azaltır.

Sabırlı olmamızı sağlar.

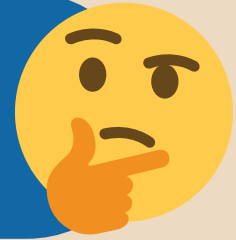
Mücadele etme ve direnme yeteneğimizi artırır.

Hedeflerimize ulaşma hızını artırır.



# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME YOLLARI

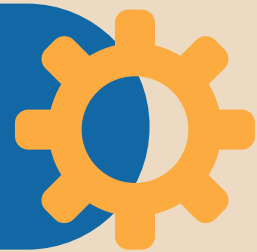
Kendinizi tanıyın.



Hedef belirleyin.



Düzenli ve tertipli olun.



Zamanınızı planlayın.



Pes etmeyin, ısrarcı olun.



Düzenli ve sağlıklı beslenin.



Kendinizi ödüllendirin.



Uyku düzenine dikkat edin.



**PLATON**



**İNSANIN  
KENDİNİ  
FETHETMESİ  
ZAFERLERİN EN  
BÜYÜĞÜDÜR.**

