

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

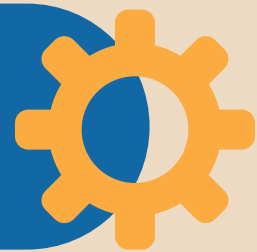
Kendinizi tanıyın.



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.**

