

# ÖZ DİSİPLİN NEDİR

- Kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için iç güdü, duygu, istek ve davranışlarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki yoluna çıkan herhangi bir engele takılmadan devam edebilmek demektir.
- Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir.

Vazgeçme, genç dostum, vazgeçme!  
Damlaya damlaya göl olur. Ve aynı noktaya düşen damlalar, zamanla mermeri bile deler.  
Ord. Prof. Ali Fuad BAŞGİL

ÖZDİSİPLİN, HEDEF İLE BAŞARIYI BAĞLAYAN KÖPRÜDÜR.

ÇUMRA MESLEKİ VE  
TEKNİK ANADOLU LİSESİ

# ÖZ DİSİPLİN

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

ELİF ÖNDER  
REHBERLİK SERVİSİ





**Hayallerinize dikkat edin, çünkü onlar düşünceye dönüşürler.**

**Düşüncelerinize dikkat edin; çünkü onlar davranışa dönüşürler.**

**Davranışlarınıza dikkat edin; çünkü onlar alışkanlığa dönüşürler.**

**Alışkanlıklarınıza dikkat edin; çünkü onlar kaderiniz olur."**



**Anı Yaşa.  
Sınırlarını Çiz.  
Ne Kadar Tekrar  
O Kadar Başarı.  
Pes Etme  
Eğlenceye Vakit Ayır.**

## ÖZ DİSİPLİN KAZANMA BASAMAKLARI

**1. Hedef belirlenmeli.**

✓ **Hedefim ne? Neye ulaşmak istiyorum?**

**2. Hedefe ulaştıracak Davranış Alışkanlıkları belirlenmeli.**

**Hedefime ulaşmak için**

✓ **neler yapmalıyım? Hangi adımları atacağım?**

**3. Hedefe ulaşılabilecek Zaman planlanmalı.**

✓ **Ne kadar sürede hangi noktaya ulaşacağım?**

**4. Hedefe ulaşmanın tatmin ediciliği içselleştirilmelidir.**

✓ **Ödülüm ne? Neye ulaşacağım? Ulaşınca neler hissedeceğim?**

**5. Hedefe giden yoldan çıkmaya sebep olacak faktörlerin farkında olunmalı ve onlarla mücadele edilmelidir.**

## ÖZ DİSİPLİN KAZANMA YOLLARI

- Acele etmeyin, bir gecede öz disiplin geliştirmeye çalışmayın. İşe küçük adımlar atarak başlayın.
- Size iyi gelen davranışları alışkanlık haline getirin.
- Hayır demeyi öğrenin. Bu sadece dışarıdan gelen önerilere değil, kendi içgüdülerinize kapılmamak anlamına da gelir.
- Spor yapın ya da bir müzik aletiyle ilgilenin.
- İmrendiğiniz kişilerden ilham alın. Bibliyoterapi yönetimini kullanın.

**Unutmayın ! Hiç kimse her zaman disiplinli değildir.**