



ÖZ DİSİPLİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

1. Kendinizi bilin.
2. Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere başlayın.
3. Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.
4. Kendinizi pozitif durumda tutun.
5. Replik ve sloganın gücünü kullanarak öz disipline sadakat edin.



6. Önce çalışın, sonra isteyin ve bu süreçte kendinizi bir işi başarmaya zorunlu görün.
7. Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapabilirsiniz.
8. Sonuca odaklanın.
9. Öz disiplinin meyvelerini toplayın.
10. Provokatörlerden ve negatif ortamlardan uzak durun.

GELİŞTİRDİĞİNİZ ÖZ DİSİPLİN SİZE NELER SAĞLAYACAKTIR ?

- Düşüncelerinize emredebilecek ve zihninizin patronu olacaksınız.
- Olumlu ve olumsuz alışkanlıklarınızı yönlendirebilecek, böylece istediğiniz konu üzerine konsantrasyonunuzu arttırabileceksiniz.
- Hedeflediklerinizi ve hayal ettiklerinizi yaşama geçirerek iç huzuru ve öz güveni yakalayabileceksiniz.
- Dış etkenlerin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltabileceksiniz.
- Kişisel ve ruhsal gelişiminizi izleyip, gerçekleştirebileceksiniz.
- Günlük hayatınızı kontrol edebilip, istemediğiniz alışkanlık ve davranışları terk edebileceksiniz.
- Tembellikten yakanızı kurtararak daha istekli, daha çalışkan bir ruh yapısına kavuşabileceksiniz.



✉ niksaranadolulisesi@meb.gov.tr

☎ 03565277171

📍 Fatih Mahallesi Şehit Mahmut
Güler Caddesi No 151
Niksar/TOKAT



NIKSAR ANADOLU LİSESİ



ÖZDİSİPLİN

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



ÖZDİSİPLİN NEDİR?



Kişinin kendi kendini örgütlemesi, öz kontrolünü sağlaması, sorumluluklarını yerine getirmesi ve eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.



POZİTİF DÜŞÜN !

İYİ HİSSET !

MÜKEMMEL YAŞA !

Emin olun yapabilirsiniz. "Disiplinin bedeli, pişmanlığın acısından azdır." Hepimiz bir adım atmamız, zincirlerimizi kırıp, harekete geçmeliyiz. Gerçekten içimizde yapabileceğimizden daha fazlası var. Etrafınızdaki insanlar size güveniyor ve yapabileceğinizden daha fazlasını yapabilme potansiyeliniz olduğunu görüyor. Bu insanların size olan güvenini boşa çıkarmamalısınız.

"Çoğu insan zekaya inanır, ben inanmıyorum. Bizi birbirimizden ayıran emektir. Ben çalışmaya inanıyorum."

Aziz SANCAR

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEYİ ENGELLEYEN ETMENLER



Hayatımızda öz disiplin geliştirmemizi zorlaştıran etmenler karşımıza çıkabilir. Bu etmenler;

İç etmenler (İçinde bulunduğumuz dönem, duygusal durumlar, olumsuz düşünceler)

Dış etmenler (Zorlu yaşam olayları, çevre, arkadaşlar) olabilir.

Bu Etmenler Bizi Hedefimizden Uzaklaştırmamalı

Hiç kimse her zaman disiplinli olamaz.

Disiplinli insanlar, bu durumun farkındadırlar; disiplinden koptukları anlar için kendilerini affedebilir ve önlerine bakabilirler.