

# İLETİŞİM

AYDINLIK MAH. KÜLTÜR  
CAD. NO 40  
KANDIRA/KOCAELİ

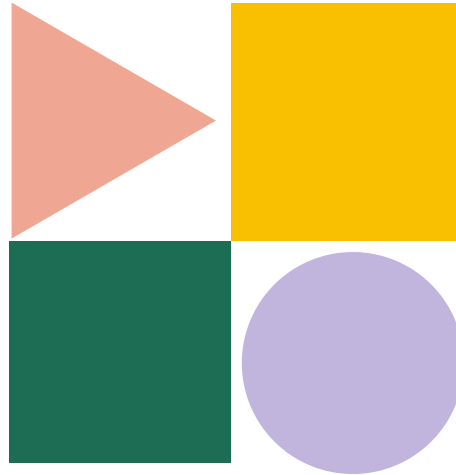
02625514379

ŞEHİT ABDULSAMET ÖZEN  
ORTAOKULU

## ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
ASLIHAN UMUTLUOĞLU

“Zamana verdiğimiz  
değer, başarı veya  
başarısızlığımızı  
belirler.”



# ÖZ DİSİPLİN NEDİR

ÖZ DİSİPLİN, BİR HEDEF BELİRLEYİP O HEDEFE ULAŞTIRACAK DAVRANIŞLARI YAPMAK VE İSTİKRAR SAĞLAYABİLMEKTİR. HEDEFE ULAŞMA SÜRECİNDE YAŞANAN ZORLUKLAR KARŞISINDA VAZGEÇMEMEKTİR

## ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMENİN YOLLARI

- DÜZENİ VE SAĞLIKLI BESLENİN
- EGZERSİZ YAPIN
- UYKU DÜZENİNE DİKKAT EDİN
- ZAMANI SİZ YÖNETİN
- PLANLI VE DÜZENLİ OLUN
- HEDEF BELİRLEYİN
- ZORLANINCA PES ETMEYİN MÜCADELE EDİN.
- HATALARINIZI KABUL EDİN VE HATALARINIZDAN DERS ÇIKARIP YOLA DEVAM EDİN.
- VAZGEÇMEYİN, ISRAR EDİN!



KAZANANLAR HIÇ  
HATA  
YAPMAYANLAR  
DEĞİL ASLA  
VAZGEÇMEYENLER  
DİR



## ÖZ DİSİPLİNE GİDEN YOL:ALİŞKANLIKLAR

Günlük hayatımızda yaşamımızı alışkanlıklarımızla sürdürürüz. Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesi de öz disipline bağlıdır. Bir davranışın uygulanmasında ısrar ettikçe, o artık alışkanlığa dönüşür. Davranışların %40'ı alışkanlığa dayalıdır. Öz disiplin becerisini kontrol etmek için, alışkanlıkları kontrol etmek gerekir.

HAYALLERİNİZE DİKKAT EDİN;  
ÇÜNKÜ ONLAR DÜŞÜNCEYE  
DÖNÜŞÜRLER. DÜŞÜNCELERİNİZE  
DİKKAT EDİN; ÇÜNKÜ ONLAR  
DAVRANIŞA DÖNÜŞÜRLER.  
DAVRANIŞLARINIZA DİKKAT EDİN;  
ÇÜNKÜ ONLAR ALİŞKANLIĞA  
DÖNÜŞÜRLER.  
ALİŞKANLIKLARINIZA DİKKAT  
EDİN; ÇÜNKÜ ONLAR KADERİNİZ  
OLUR.