

**ÖZ DİSİPLİN
BASARININ
TEMEL
ÇEKİRDEĞİDİR.**



ÖZ DİSİPLİN KİŞİNİN KENDİNE SÖZ GEÇİRME SANATIDIR.

BUGÜN SENİN GÜNÜN



PLANLA VE YAŞA



İKİ
AĞIRLIK VARDIR, BİRİSİ DİSİPLİNİN AĞIRLIĞI,
DİĞERİ PİŞMANLIĞIN, DİSİPLİNİN
AĞIRLIĞI KÜÇÜKTÜR, PİŞMANLIĞINKİ İSE
TONLARCADIR.

JİM
ROHN



ARİSTOTELES
“GENÇLİKTE KAZANILAN İYİ ALIŞKANLIKLAR
HER ŞEYİ DEĞİŞTİRİR” DEMİŞTİ.

BU İYİ ALIŞKANLIKLAR,
DOĞRU DAVRANIŞ
GELİŞTİRMEK VE
DAVRANIŞLARIMIZI DİSİPLİNE
ETME YETENEĞİMİZLE
GELİŞMEKTEDİR.



Öz disiplin kas gibidir



Kullanılmazsa zayıflar
ve kötüleşir, sürekli
kullanıldığında ise
güçlenir.



**KÜÇÜK HAZLARI
ERTELEMİYİ
BAŞARABİLİRSEN ÖDÜLÜN
BÜYÜK OLUR.**



**KÜÇÜK HAZLARI
ERTELEMİYİ
BAŞARABİLİRSEN ÖDÜLÜN
BÜYÜK OLUR.**



BİRAZ DAHA DÜZEN



Daha sade bir çalışma ortamına sahip olmak öz disiplin kazanmanın temel koşullarından biridir.



DÜZENLİ VE SAĞLIKLI BESLENİN

**AÇKEN KONSANTRE OLMAKTA
ZORLANIRSINIZ VE BEYNİNİZ
OLMASI GEREKTİĞİ GİBİ ÇALIŞMAZ.**

**AÇLIK SİZİ HEM VERİMSİZ
HEM GERGİN
HEM DE KARAMSAR YAPAR.**



İYİ HİSSETMEYİ BEKLEME



Öz disiplini geliştirmek,
bazen konfor alanından
çıkmayı, rahatsız ve tuhaf
olan şeylerle karşılaşmayı
gerektirir.



KENDİNİZİ AFFETMEYİ ÖĞRENİN



**Her zaman işler planlandığı
gibi gitmeyebilir.**

**Önemli olan,düştükten sonra
kalkıp yürümeye devam
edebilmektir.**



YETERİNCE UYUYOR MUSUN?



Kaliteli bir uyku çekmek, hem daha disiplinli olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir. Kaygılarınız azalır, dikkatinizi toparlarsınız, karar verme yeteneğiniz güçlenir.



SPOR



Spor sonrası salgılanan endorfin, dopamin ve serotonin hormonları sizi hem daha mutlu hissettirir hem de daha motive olmanızı sağlar.



GÜNLÜK ÖRNEK RUTİNLER

- ☐ YATAĞINI TOPLAMAK
- ☐ KAHVALTI
- ☐ GÜNLÜK TUTMAK
- ☐ YAPILACAKLAR LİSTESİ
- ☐ KİTAP OKUMAK
- ☐ EGZERSİZ YAPMAK
- ☐ SAĞLIKLI BESLENME





ÖZ DİSİPLİN İÇİN

BİRİNE HEDEFİNİZİ SÖYLEYİN.
BİR ARKADAŞA, ÖĞRETMENE VEYA
AİLENİZE.

HEDEFİ PAYLAŞMAK ONU DAHA
GERÇEKÇİ HİSSETTİRİR.



**ÖZ DİSİPLİNİN TEMELİNDE
YATAN UNSURLARDAN BİRİ
ZAMAN YÖNETİMİDİR**



**TÜM İNSANLARIN
BİR GÜNDE 24 SAATİ VARDIR.
BU ZAMANI DOĞRU
YÖNETENLER
DİĞER İNSANLARDAN BİR
ADIM ÖNE ÇIKARLAR.**



ÖZGÜVEN Mİ ÖZ DİSİPLİN Mİ?



Kendi kendini disipline
edemeyenler, özgüvenleri ne
kadar fazla olsa da amaçlarına
ulaşmakta zorlanırlar.



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.



**BAŞARI GETİRECEK
ALİŞKANLIKLARINIZIN
GELİŞİMİ İÇİN BİR
BAŞKA DAVRANIŞTAN
YARDIM ALMALISINIZ**

ISRAR ETMEK



AKTİF HEDEF BELİRLEMEK BİZE
ÖZ DİSİPLİN AŞILAR.



“HEDEFİ OLMAYAN YELKENLİYE
HİÇBİR RÜZGAR FAYDA VERMEZ.”





ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

**KİŞİNİN HİSLERİNİ
KONTROL ETME VE
ZAYIF YÖNLERİNİ
AŞMA YETENEĞİDİR.**

