

# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

## Öz Disiplin;

İnsanı, iyi güzel, doğru ve mantıklı olana yaklaştıran bunun yanı sıra insanın beceri kazanıp, başarılı bir sonuç almasına etki eden ve bu başarı sürecinde içinde eylemlerimizi kendi içimizden kontrol edebilme yeteneğimizdir.



## Öz Disiplini Geliştirme Yolları

- Kendinizi bilin.
- Hedeflerinizi belirleyip yapmanız gerekenlere başlayın.
- Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.
- Kendinizi pozitif durumda tutun.
- Önce çalışın sonra isteyin.
- Kendinizi motive edecek bir slogan bulun ve sürekli kendinize hatırlatın.
- Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapın.
- Sonuca odaklanın.
- Negatif ortamlardan uzak durun.

## Öneriler

- Kendinize özen gösterdiğiniz sabah ve/veya akşam rutinleri belirleyin. Bu rutinler; spor, cilt bakımı, günlük yazmak vb. içerebilir. Bu rutinelere sadık kalmanın hayatınızı düzene soktuğunu kısa süre içinde fark edeceksiniz. Aynı zamanda öz saygınız gelişecektir.
- Öz disiplinin en etkili şekilde kullanıldığı alan spor dallarıdır. Spor gibi istikrar ve devamlılık isteyen alanlarda faaliyet göstermek öz disiplin geliştirme adına büyük bir adımdır. Sağlıklı bir beden ve zihin için, vücudumuzu haftalık egzersizlerle hareketlendirmek disiplinli bir hayat sürmemiz açısından büyük etkiye sahiptir
- Günlük ya da haftalık yapılacaklar listesi tutun. Yaptıklarınızı elemek, yapmadıklarınızı hatırlamak işlerinizin daha etkili yürümesini sağlayacak.
- Zaman yönetimi yapın. Zamanı akıllıca yönetmeyi öğrenmek insanların kişisel ve akademik performanslarını büyük ölçüde artırır



Karşınıza zorluklar çoğu zaman çıkacaktır, fakat iç konuşmalarla, öz disiplinle zorlukların üstesinden gelebilirsiniz. Zincirlerinizi kırıp harekete geçin. İçinizde yapabileceğinizden daha fazlası var.

