

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



OLUMLU DÜŞÜN!

HAYATINI PLANLA!

KARARLI OL!

HAYATTA NE İSTEDİĞİNİZE KARAR VERİN; KALKIN VE BAŞARANA KADAR ASLA VAZGEÇMEYİN.
(Bill Porter)

**ÖZ DİSİPLİN
GELİŞTİRME
ORTAOKUL-ÖĞRENCİ
BROŞÜRÜ**

Öz disiplin sahibi insanlar harekete geçmek için beklemezler. Onlar rüzgâr yoksa "küreklere" asılmasını bilirler. Ve yine bilirler ki küreklere asılınca "rüzgar yine gelecektir".



KIRKLARELİ İL MİLLÎ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ



ÖZ DİSİPLİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

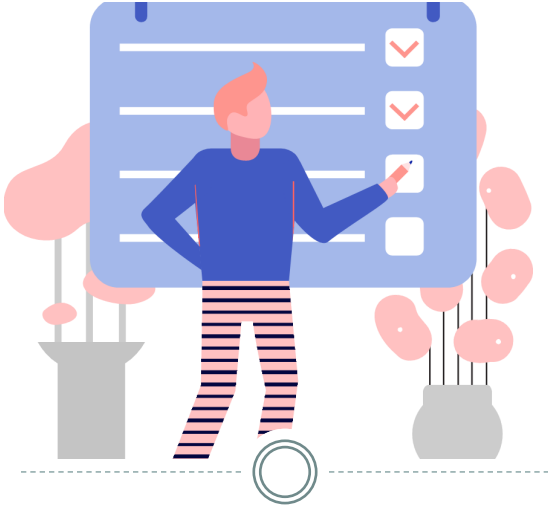
1. Kendinizi bilin.
2. Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere başlayın.
3. Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.
4. Kendinizi pozitif durumda tutun.
5. Replik ve sloganın gücünü kullanarak öz disipline sadakat edin.



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.

Öz disiplin becerisine sahip olmanın kazançları

- 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. Bunlar sadece dağın görünen yüzü .



ÖZ DİSİPLİN NEDİR ?

Öz disiplin, kişinin bazı kurallar belirlemesi ve bu kurallara dışarıdan bir denetleme olmadan uyması olarak özetlenebilir. Kişinin isteklerini, davranışlarını vs. kontrol edebilme becerisidir.

