

POZİTİF DÜŞÜN !

İYİ HİSSET !

MÜKEMMEL YAŞA !

Emin olun yapabilirsiniz. "Disiplinin bedeli, pişmanlığın acısından azdır." Hepimiz bir adım atmalıyız, zincirlerimizi kırıp, harekete geçmeliyiz. Gerçekten içimizde yapabileceğimizden daha fazlası var. Etrafınızdaki insanlar size güveniyor ve yapabileceğinizden daha fazlasını yapabileceğinizi potansiyelinizi olduğunu görüyor.

Karşınıza çoğu zaman zorluklar çıkacaktır, fakat iç konuşmalarla, öz disiplinle zorlukların üstesinden gelebilirsiniz. Hayatta kolayca alışan zoru gördüğünde yıkılır. Bu kutsal yolda başarılar...



BALIKESİR LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ



ÖZDİSİPLİN



ÖZDİSİPLİN



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



ÖZDİSİPLİNİ 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 ÖZDİSİPLİN 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 özgüveniyakalayabileceksiniz.
- 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.