

Öz Disiplin Nedir?

Kişinin;

- Arzularını, duygularını ve davranışlarını düzenleyebilmesi
- Alışkanlıklarını kontrol altında tutabilmesi
- Kendi kendini örgütleyebilmesi
- Hedeflerini bir plan dahilinde gerçekleştirebilmesidir.



Öz Disiplin Size Ne Kazandırır?

Öz disiplin size gereksiz ve zararlı dürtülerle baş edebilme iradesini ve becerisini kazandırır.

Kendinizi kötü hissetmenize neden olan davranışlarınızı denetleyebilmenizi ve hayattaki önceliklerinizi belirleyerek hedeflerinize daha iyi odaklanmanızı sağlar.

Ayrıca öz disiplin sahibi kişilerin daha iyi ilişkiler kurdukları, daha mutlu oldukları, daha az stresli oldukları, fiziksel ve zihinsel olarak daha uzun yaşayan insanlar olduklarını gösteren çalışmalar vardır.



Bu beceriye sahip olanlar okulda ve iş yaşamında daha başarılı olurlar.

Öz Disiplinli Olmak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- 1) Hedef belirleyin. Hedefinizi net bir biçimde bildiğiniz için ne yapmanız gerektiğini de bilirsiniz.



- 2) Hedefinize ulaşmanızda size rehberlik edecek bir plan hazırlayın.
- 3) Öz disiplinli olmak ve hedeflerinize ulaşmak için günlük yaşamınızı ve hayatınızı organize edin. (Düzenli giyinmek, odanızı temiz ve eşyaları düzgün tutmak gibi)



HEP BİRLİKTE DAHA İLERİYE, EN İYİYE...

- 4) Öz disiplin kabiliyeti büyük ölçüde zamanı etkin bir şekilde yönetme kabiliyetinden kaynaklanmaktadır. Bu yüzden zamanınızı verimli kullanın.



- 5) Hedefinize ulaşırken bazı engellerle karşılaşabilirsiniz ama sabırlı ve kararlı olursanız bu engelleri aşabilirsiniz.



- 6) Sağlıklı beslenmeye özen gösterin. Böylece öz disiplin için gereken enerjiyi sağlamış olursunuz.

- 7) Egzersiz yapmak damarlarındaki kan akışını hızlandırır, hücrelerin daha çok oksijen almasını sağlayarak hastalıklarla savaşmaya ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur. Ayrıca egzersiz, odaklanma yeteneğinizi artırır ve daha disiplinli bir yaşam sürmenizi sağlar. Günde 5-10 dakika bile olsa egzersiz yapın.



- 8) Düzenli ve kaliteli bir uyku, hem daha disiplinli olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir



- 9) Doğru alışkanlıklar edinin. Bir davranışın uygulanmasında ısrar ettikçe, o artık alışkanlığa dönüşür. Öz disiplin becerisini kontrol etmek için, alışkanlıkları kontrol etmek gerekir.



2020-2021 Eğitim-Öğretim Yılı
Mustafa Karacıgan İlkokulu
Rehberlik Servisi



ÖZ DİSİPLİN
GELİŞTİRME

HEP BİRLİKTE DAHA İLERİYE, EN İYİYE...