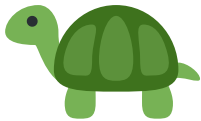




TAVŞAN İLE KAPLUMBAĞA MASALINI HATIRLAYALIM.

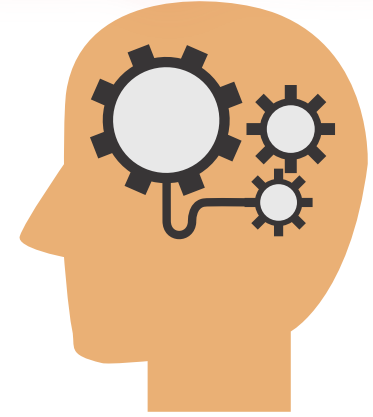
- Tavşan, kaplumbağadan hızlı olduğuna emindir, bu nedenle açık ara öndeyken bir ağacın altında uyumak ister.
- Uyandığında ise artık kaplumbağaya yetişebilmesi imkansızdır.
- Çünkü kaplumbağa yavaş da olsa pes etmemiş ve hedefe ilerlemiştir.



KONTROL SENDE!



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



**“Sorun, herkesin
bir başkasının her şeyi
yapmayı beklemesinde.”
Thomas Gordon**

ÖZDİSİPLİN

Öz disiplin; hedef belirlemek ;
o hedeflere ulaşabilmek için
davranışları ve alışkanlıkları

kontrol altında
tutmaktır



- Öz disiplin bir beceri
olduğu için herkes
tarafından öğrenilebilir!

ÖZ DİSİPLİNLİ OLMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

1. KENDİMİZE HEDEF
BELİRLEMELİYİZ.
2. PLANLI YAŞAMALİYİZ.



3. ZAMANI YÖNETMELİYİZ.
4. VAZGEÇMEYİP, ISRAR
ETMELİYİZ.



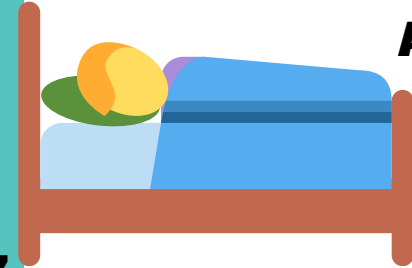
5. SAĞLIKLI BESLENMELİYİZ



6. SABIRLI VE KARARLI
OLMALIYIZ.



7. UYKUMUZU
ALMALIYIZ.



8. SPOR YAPMALIYIZ!



9. TEKNOLOJİYİ
BİLİNÇLİ
KULLANMALIYIZ.

