

**Başarı, zamanla
kazanılan ve
planlayabileceğin
her şeyin ötesinde
getiriler sağlayan
küçük günlük
disiplinler
vasıtasıyla oluşur.
Robin Sharma**



İBRAHİM TURHAN MESLEKİ VE
TEKNİK ANADOLU LİSESİ



Yavuz Selim Mah. İstanbul Cad.
Mehtap Sok. No.4 Esenler/
İSTANBUL



(212) 562 0099



Resmi Site



Instagram

İBRAHİM TURHAN
MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ

**ÖZ DİSİPLİN
GELİŞTİRME**

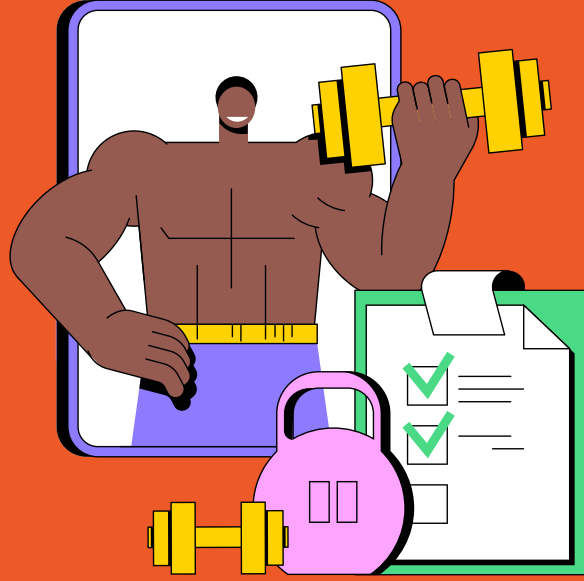
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



REHBERLİK SERVİSİ

ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

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



ÖZ DİSİPLİN 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.



" DİSİPLİN, HEDEF İLE BAŞARIYI BAĞLAYAN KÖPRÜDÜR. " JIM ROHN



GELİŞTİRDİĞİNİZ ÖZ DİSİPLİN SİZE NELER SAĞLAYACAKTIR ?

- Düşüncelerinize emredebilecek ve zihninizin patronu olacaksınız.
- Olumlu ve olumsuz alışkanlıklarınızı yönlendirebilecek, böylece istediğiniz konu üzerine konsantrasyonunuzu artırabileceksiniz.
- Hedeflediklerinizi ve hayal ettiklerinizi ya şama geçirerek iç huzuru ve öz güveni yakalayabileceksiniz.
- Dış etkenlerin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltabileceksiniz.
- Kişisel ve ruhsal gelişiminizi izleyip, gerçekleştirebileceksiniz.
- Günlük hayatınızı kontrol edebiliş, istemediğiniz alışkanlık ve davranışları terk edebileceksiniz.
- Tembellikten yakanızı kurtararak daha istekli, daha çalışkan bir ruh yapısına kavuşabileceksiniz. Böylece okul başarınızın arttığını göreceksiniz