

## Hedefe sadık kal...

Belirlemiş olduğunuz hedefinizdeki başarı size motivasyon sağlayacaktır. Sadece o durumda yeni hedefler ve zincirler oluşturun.

Zincire eklediğiniz her bir halka için kendinizle gurur duyun.

- Üç haftada bir devam eden zincir için kendinizi ödüllendirin.
- Kendimize verdiğimiz ödül üstesinden gelmeye çalıştığımız problemle ilgili olmasın.

## Başarısızlık da tecrübe olarak görülmelidir

Başarısızlığın her öğrenme sürecinin içinde olduğunu kabul edin. Başarısız olmak sorun değildir. Önemli olan becerilerinizi geliştirmek için denemeye devam etmektir.

## Önemli olan süreklilik...

Başarısız olduğunuzda, izleme kağıdınıza yazmak için kendinizi sorumlu tutun. Neden başarısız olduğunuzu, şefkatle, keşfedin. Bir sonraki sefere farklı olarak ne yapabilirsiniz? Buna odaklanın ve kendinizi suçlamaktan ve güçsüz hissetmekten vazgeçin

ERBAA REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ



# ÖZ DISİPLİN GELİŞTİRME

Öğrenci Broşürü

## Öz-disiplin

■ Kişinin belirlemiş olduğu hedef doğrultusunda davranış ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşması sürecindeki psikolojik tutumudur.

■ Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerinin aşma yeteneğidir.

## Öz-disiplin geliştirme bir beceridir. öğrenilebilir

*Bu güne kadar her şey istediğiniz gibi gitmemiş olabilir. Sabır çaba ve zinciri kırmamaya yönelik gayretle sizde öz-disiplin sahibi olabilirsiniz*

## Yapabileceğin bir hedef belirle

*Hedefinize ulaşmak için her gün devam eden alt hedefleriniz olsun*

## Zinciri kırma!!!

*Günlük Takvim Oluşturarak Kendini Takip Edebilirsin*

## Birine hedefinizi söyleyin.

*Hedefi paylaşmak onu daha gerçek hissettirir.*

*Bir arkadaşına öğretmene ya da aileden birine...*

*Betonu delen damların çokluğu değil sürekliliğidir*