



**"KENDİ KENDİNE
DİSİPLİN KİŞİSEL
BAŞARININ
ANAHTARIDIR."**



*Yaşamın düzene girmesi
için bazı davranışların
alışkanlık haline
dönüşmesi gerekir.*

*Bu davranış
alışkanlıklarını edinme
süreci öz disiplin
gerektirir.*

*Öz disiplin hedefe ulaşma
sürecinde zorluklar
karşısında pes
etmemektir.*

**ÖZ
DİSİPLİN**

Öğretmen Broşürü

ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Öz disiplin, kişinin kendi kendini organize edebilmesi, sürekli bir şekilde planlarına uyabilmesi ve öz kontrolünü sağlaması anlamına gelir.

Öz disiplin, başarının en önemli unsurudur; öz disiplin yoksa diğer her şey önemsizdir. "Howard Fleichman"

ÖZ DİSİPLİN SAHİBİ İNSANLARIN ORTAK ÖZELLİKLERİ

- Özgüvenli olurlar
- Hayattan keyif alırlar.
- Düzenlidirler
- Gelecek adına umutludurlar.
- Kolay pes etmezler
- Kendi kendilerine mentorluk yapabilirler
- Başarılı olma noktasında gerekli cesareti kendilerinde bulabilirler.

DİSİPLİN
HEDEFLER VE
BAŞARI
ARASINDAKİ
KÖPRÜDÜR.

**Başlamak için
en uygun zamanı
beklersen hiç
başlamayabilirsin;
şimdi başla,
şu anda bulunduğun
yerden elindekilerle
başla.**

Öz Disiplin Geliştirmenin 10 Yolu

1. Küçük Adımlarla Başlayın
2. Günlük Plan Yapın.
3. Dikkat Dağıtıcılardan Uzak Durun.
4. İhtiyaçlarınızı Kabul Edin.
5. Destek Grubu Oluşturun
6. Yargılamalardan Uzak Durun
7. Öz Disiplinli Halinizi Gözünüzde Canlandırın.
8. Davranış Zinciri Oluşturun.
9. Kendinize Karşı Anlayışlı Olun.
10. Başarılarınızı Kutlayın.