

ÖZ DİSİPLİN NEDİR?



Özdisiplin;

- *Kişinin kendi kendini örgütlemesi
- *Öz kontrolünü sağlaması
- *Sorumluluklarını yerine getirmesi ve
- *Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.



- Aktif hedef belirlediğiniz zaman disiplin kazanırsınız zira hedefinizi net bir biçimde bildiğiniz için ne yapmanız gerektiğini de bilirsiniz.



- Zaman yönetimi, kendi alanında en bilinen ve en başarılı insanların başarı sırlarından biridir.



- Uyku ve öz disiplin birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Düzenli ve kaliteli bir uyku, hem daha disiplin olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir.



- Öz disiplin kazanma yolunda ne kadar çaba sarf ederseniz o kadar yol alırsınız. Bu nedenle pişmanlığa ve tereddüde fazla kapılmadan, kendinizi affederek süreci devam ettirmelisiniz.



- Öz disiplin kazanmaya çalışırken kendinizi ödüllendirmelisiniz.



*Hayallerinize dikkat edin;
çünkü onlar düşünceye dönüşürler.
Düşüncelerinize dikkat edin;
çünkü onlar davranışa dönüşürler.
Davranışlarınıza dikkat edin;
çünkü onlar alışkanlığa dönüşürler.
Alışkanlıklarınıza dikkat edin;
çünkü onlar kaderiniz olur.*

ÖNERİLER

- Dikkatinizi dağıtan ve aklınızı çelen şeyleri çevrenizden kaldırmak, daha sade bir çalışma ortamına sahip olmak öz disiplin kazanmanın temel koşullarından biridir.



- Açken konsantre olmakta zorlanırsınız. Bu nedenle düzenli olarak bir şeyler atıştırmaya dikkat edin.

- Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.

