

Öz Disiplin Nedir ?

Öz disiplin kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarıdır. Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir.

Öz Disiplin Geliştirme Yolları

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

Öz disiplinli olmak ve hedeflerimize ulaşmak için günlük yaşamınızı ve hayatınızı organize etmelisiniz. Organizasyon, yalnızca iş yaşamında değil, kişisel yaşamda da kazanılması gereken bir beceridir.

Düzenli ve sağlıklı beslenin. Açken konsantre olmakta zorlanırsınız ve beyniniz olması gerektiği gibi çalışmaz. Açlık sizi hem verimsiz hem gergin hem de karamsar yapar. Bu da yapmanız gereken işlere ve sorumluluklarınıza olumsuz yansır. Diğer bir ifadeyle açken kendinizi kontrol etmekte zorlanırsınız.

Egzersiz yapmak sağlığımızın ve hatta başarımızın temel taşlarından biridir. İyi ve olumlu alışkanlıklarla dolu; kötü alışkanlıklardan kurtulmuş bir yaşam sürmek istiyorsanız egzersiz yapın. Egzersiz, kendinizi disipline edebileceğiniz en iyi dış etkenlerden biridir.

Vazgeçmeyin İsrar edin. Hedefiniz varsa neden vazgeçeceksiniz Başarılı insanların belki de tutundukları en önemli dal amaçtan dönmemek, vazgeçmemek ve ısrar etmektir.

Öz disiplin kazanırken kendinizi ödüllendirin Öz disiplin kazanmak zor bir eylemdir. Bu nedenle kendinizi ödüllendirerek bu eylemi süregelen kılmanız önemlidir.



Düzenli ve kaliteli uyku daha disipline olmamızı sağlar

Zamanınızı doğru yönetin
Zamanınızı doğru yönettiğinizde sizin için önemli işlere vakit ayırabilir ve uzun vadeli hedeflerinizi gerçekleştirebilirsiniz Öz disiplin kabiliyetimiz büyük ölçüde zamanımızı etkin bir şekilde yönetme kabiliyetimizden kaynaklanmaktadır..

Öz disiplin kazanmak ve hedeflere ulaşmak için düzenli olmak şarttır.

Düzenli bir hayat, disiplinli bir hayattır. Eğer kendinizi dağınık olarak hissediyorsanız yavaş yavaş bu durumu düzeltebilirsiniz. Örneğin her gün masanızı düzenleyin. Gereksiz şeyleri kaldırın. Çöp kutusu ağzına kadar doluyorsa onu dışarı çıkarıp sokaktaki çöp konteynırına atın



Öz disiplin Konusunda Önemli Kişilerin söylediği Bazı sözler

“Öz disiplin varsa her şeyi başarmak mümkündür.” (Theodore Roosevelt)

“Hedef ve başarı arasındaki köprüye öz disiplin adı verilir.” (Jim Rohn)

“Özgüvenin temelinde eğitim ve öz disiplin vardır.” (Robert Kiyosaki)

Öz disiplin becerisi yüksek kişiler okul ve iş yaşamında daha başarılı olur



Gümüşhane Rehberlik
ve Araştırma Merkezi