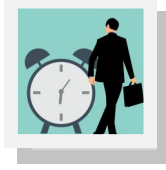




## İrade ve Öz disiplin



**İrade**, tehlikeli ve gereksiz istekleri kontrol edebilmek, tembelliğin ve ertelemenin üstesinden gelebilmek, verilen kararı başarıyla sonuca ulaşına kadar onu kararlıkla takip edebilmektir.

Gereksiz ve yararsız arzulara boyun eğme isteğinin, duyguların ve eyleme geçme karşısında duran direncin üstesinden gelen iç güçtür.

**Öz disiplin** iradenin ortağıdır.

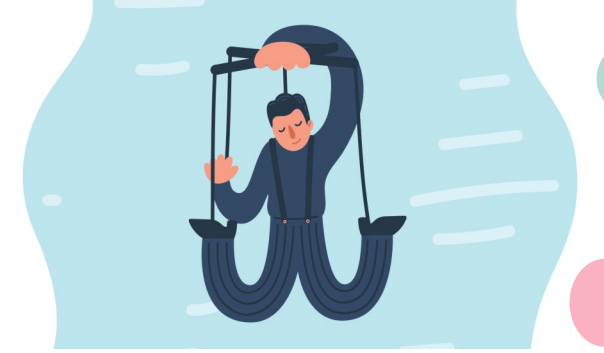
Kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için hedefe ulaşma sürecindeki yoluna çıkan herhangi bir engelle takılmadan devam edebilmesi demektir.

## ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

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.



## Öz Disiplin



Anı Yaşa.

Sınırlarını Çiz.

Ne Kadar Tekrar O Kadar  
Başarı.

Pes Etme.

## Öz disiplin kazanma



Uyanır uyanmaz beyninizi

eğitmeye başlayın.

Güne şu soruyla başlayın: "Bugün tamamlamam gereken bir işim var mı?". Bu teknik sayesinde gün içinde ulaşmanız gereken hedeflerinize odaklanabilir ve onu önceliğinize alabilirsiniz.

Zevk alacağınız işlerinizden önce zor işlerinizi bitirin. Sabahları erkenden zor işleri bitirmeyi kendinizde bir alışkanlık haline getirin. Böylelikle çalışmanız gereken bir sınav veya bitirmeniz gereken bir proje olduğunda içinizdeki erteleme dürtüsünü engellemiş olursunuz.

Öz disiplin kazanmak ve hedeflere ulaşmak için planlama ve düzen önemli unsurlardır.

Öz disiplin kazanmaya çalışırken kendinizi ödüllendirmelisiniz.

Sağlıklı beslenme, düzenli ve kaliteli bir uyku, hem daha disiplinli olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir.

## Güçlü bir iradeye sahip olmanın avantajları



- Düşüncelerinizi yöneterek zihninizin patronunun siz olduğunu gösterebilirsiniz.
- Alışkanlıklarınızı yönlendirerek konsantrasyonu arttırabilirsiniz.
- Hedeflerinizi ve hayallerinizi yaşama geçirerek iç huzuru ve öz güveni yakalayabilirsiniz.
- Dış etkenlerin sizin üzerinizdeki negatif etkileri azaltabilirsiniz.
- Kişisel ve ruhsal gelişiminizi destekleyebilirsiniz.
- Günlük hayatınızı kontrol edebilir, istemediğiniz alışkanlıkları ve davranışları bırakabilirsiniz.
- Tembellikten kurtularak daha istekli, daha çalışkan bir ruh yapısına kavuşabilirsiniz.

## Öz disiplin Düşmanları

ERTELEME



VAZGEÇME/  
PES ETME



Öz disiplin konusunda atılacak en önemli adım, haz duygusunu erteleyebilmeyi öğrenmektir. Hazı erteleyebilmek gerçekten istediğimiz şey uğruna bekleyebilmeyi, ilgili konuda gerçekten kararlı olmayı ve sabredebilmeyi gerektirir. Eğer vazgeçersek ya da ertelersek, doyumlanmayan bu istek tekrar tekrar canlanacak ve bizi rahatsız edecektir.

## Öz disiplin kazanma basamakları

- \* Hedefim ne? Neye ulaşmak istiyorum?
- \* Hedefime ulaşmak için neler yapmalıyım? Hangi adımları atacağım?
- \* Hedefe ulaşılacak zamanın planlanması. Ne kadar sürede hangi noktaya ulaşacağım?