



## ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Öz disiplin kişinin duygularını kontrol altında tutabilme ve zayıf yönlerini aşabilmesi konusundaki yeteneğidir.

“Disiplin, hedefler ve başarı arasındaki köprüdür.”



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.



Günümüze kadar gelmiş büyük kişiler ve tarihte yer alan büyük isimler için de başardıkları her şeyin öz disiplini sayesinde elde edildiği unutulmamalıdır. Çünkü irade ulaşmak istediğiniz hedef ile sizin aranızda bir köprü vazifesi görür.



## ALIŐKANLIKLAR/Öz Disipline Götüren Yol

Öz disiplin nedir, sorusunun bir başka cevabı da doğru alışkanlıklara sahip olmaktır, diyebiliriz. Günlük hayatımızda farkında olmasak da yaşamımızı alışkanlıklarımızla sürdürürüz. Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesi de öz disipline bağlıdır. Doğru ve başarı getirmesi muhtemel alışkanlıklarınızın gelişimi için bir başka duygunuzdan yardım almalısınız: ISRAR ETMEK



## ÖZ DİSİPLİNİ SAĞLAMAK

Alışkanlıkların oluşması zaman aldığı gibi, yanlış alışkanlıklarımızın terk edilmesi de zaman alacaktır. ISRAR ETMEK ve VAZGEÇMEMEK bizi öz disipline götürecek iki önemli duygu...



## 1 .AKTİF HEDEFLER BELİRLE

Öz disiplinin motoru hedeflerdir. Aktif hedefler farklıdır. Aktif hedefler yazılıdır. Planlıdır. Derin anlamları vardır. Spesifik ve ölçülebilirlerdir. Ve onların kazanılması için bir plan hazırlanmalıdır. Bu şekilde uzun vadeli hedefler koyduğumuzda ve günlük olarak aktif hedef belirleme yaptığımızda, hayallerimizi gerçekleştirmek çok daha kolaydır.



## 2 .KİŞİSEL OLARAK ORGANİZE OL!

Öz disiplin nedir sorusunun en önemli yanıtı da kişisel organizasyonda yatmaktadır.

Öz disiplinli olmak ve hedeflerimize ulaşmak için günlük yaşamınızı ve hayatınızı organize etmelisiniz.

### 3 .ZAMANINI YÖNET!

Zaman onu iyi işlediğimiz takdirde, içine büyük ama çok büyük amaçları sığdıracak kadar genişleyebilir. Önemli olan, genişleme yeteneği olan bu zaman torbasına neleri koyabileceğimizdir.

### 4. VAZGEÇME, ISRAR ET!!

ISRAR ETMEK! Hiçbir öz disiplin, onda ısrar etmedikçe ve istikrarlı bir şekilde sürdürülemedikçe kazanılamaz. Lüzumsuz şeylerde gösterdiğimiz ısrarı neden burada göstermeyelim? Başarılı insanların belki de tuttukları en önemli dal amaçtan dönmemek, vazgeçmemek ve ısrar etmektir.