

Emin olun yapabilirsiniz. “Disiplinin bedeli, pişmanlığın acısından az- dır.” Hepimiz bir adım atmalıyız, zincirlerimizi kırıp, harekete geç- meliyiz. Gerçekten içimizde yapa- bileceğimizden daha fazlası var. Etrafınızdaki insanlar size güveni- yor ve yapabileceğinizden daha fazlasını yapabilme potansiyeliniz olduğunu görüyor. Bu insanların si- ze olan güvenini boşa çıkarmamalı- sınız.

Karşınıza çoğu zaman zorluklar çı- kacaktır, fakat iç konuşmalarla, öz disiplinle zorlukların üstesinden ge- lebilirsiniz. Hayatta kolaya alışan zoru gördüğünde yıkılır. Bu kutsal yolda başarılar…

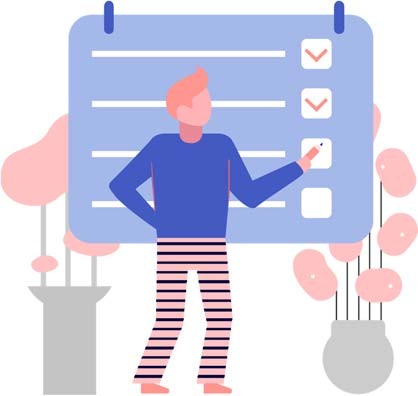


**TOKİ ŞEHİT KOMİSER UMUT TUNÇAY ORTAOKULU**

ÖZ DİSİPLİN



**(ORTAOKUL ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ)**

**ÖZ DİSİPLİN**



**Kişinin kendi kendini örgütlemesi, öz kontrolünü sağlaması, sorumlulukla- rını yerine getirmesi ve eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebil- mesini ifade eder.**

ÖZ DİSİPLİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

1. **Kendinizi bilin.**
2. **Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere başlayın.**
3. **Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.**
4. **Kendinizi pozitif durumda tutun.**
5. **Replik ve sloganın gücünü kullana- rak öz disipline sadakat edin.**



1. **Önce çalışın, sonra isteyin ve bu süreçte kendinizi bir işi başarmaya zorunlu görün.**
2. **Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapabilirsiniz.**
3. **Sonuca odaklanın.**
4. **Öz disiplinin meyvelerini toplayın.**
5. **Provokatörlerden ve negatif ortamlardan uzak durun.**

**GELİŞTİRDİĞİNİZ ÖZ DİSİPLİN SİZE NELER SAĞLAYACAKTIR ?**

* **Düşüncelerinize emredebilecek ve zihninizin patronu olacaksınız.**
* **Olumlu ve olumsuz alışkanlıklarınızı yönlendirebilecek, böylece istediğiniz konu üzerine konsantrasyonunuzu arttırabileceksiniz.**
* **Hedeflediklerinizi ve hayal ettikle- rinizi yaşama geçirerek iç huzuru ve öz güveni yakalayabileceksiniz.**
* **Dış etkenlerin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltabileceksiniz.**
* **Kişisel ve ruhsal gelişiminizi izle- yip, gerçekleştirebileceksiniz.**
* **Günlük hayatınızı kontrol edebilip, istemediğiniz alışkanlık ve davranışla- rı terk edebileceksiniz.**
* **Tembellikten yakanızı kurtararak daha istekli, daha çalışkan bir ruh yapısına kavuşabileceksiniz.**