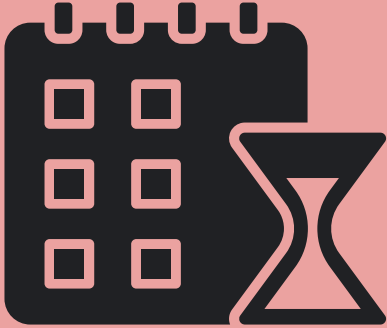


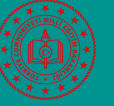
# Öz Disiplin

Kişinin kendi kendini örgütlemesi, öz kontrolünü sağlaması, sorumluluklarını yerine getirmesi ve eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.



## Öz Disiplini Geliştirme Yolları

1. Kendinizi tanıyın.
2. Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere başlayın.
3. Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.
4. Kendinizi pozitif durumda tutun.
5. Önce çalışın, sonra isteyin ve bu süreçte kendinizi bir işi başarmaya zorunlu görün.
7. Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapabilirsiniz.
8. Sonuca odaklanın.
9. Provokatörlerden ve negatif ortamlardan uzak durun.



## Adnan Menders MTAL

Psikolojik Danışma ve  
Rehberlik Servisi

## Öz Disiplin Geliştirme Öğrenci Broşürü



“Dik tepelere ulaşmak için, başta yavaş yürümek gerekir.”  
Shakespeare

## Geliştirdiğiniz Öz Disiplin Size Neler Sağlayacaktır?

- Düşüncelerinize emredebilecek ve zihninizin patronu olacaksınız.
- Olumlu ve olumsuz alışkanlıklarınızı yönlendirebilecek, böylece istediğiniz konu üzerine konsantrasyonunuzu arttırabileceksiniz.
- Hedeflediklerinizi ve hayal ettiklerinizi ya şama geçirerek iç huzuru ve öz güveni yakalayabileceksiniz.

## Geliştirdiğiniz Öz Disiplin Size Neler Sağlayacaktır?

- Dış etkenlerin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltabileceksiniz.
- Kişisel ve ruhsal gelişiminizi izleyip, gerçekleştirebileceksiniz.
- Günlük hayatınızı kontrol edebilip, istemediğiniz alışkanlık ve davranışları terk edebileceksiniz.
- Tembellikten yakanızı kurtararak daha istekli, daha çalışkan bir ruh yapısına kavuşabileceksiniz.



**Pozitif Düşün!**

**İyi Hisset!**

**Mükemmel Yaşa!**