

İHTİYACIM OLAN ŞEY NE?

Tabi ki öz disiplin..

Öz disiplin, bir insanın duygularını, isteklerini, içgüdülerini ve davranışlarını kontrol etme becerisidir. Öz disipline sahip olmak, bir şeye karar verip onu uygulamaya koymak ve yolunuza çıkan herhangi bir engele, rahatsızlık hissine rağmen devam edebilmek demektir. Kendinize olan inancınız ve azminiz her şeyin kapısını açan anahtardır ve insanlar arasında fark yaratmanızı sağlayacak en önemli faktörden biridir. Bir kişide işini iyi yapma azim, kararlılığı ve sabrı varsa, sonucun başarısız olma ihtimali çok düşüktür.

SÖZÜN ÖZÜ

Hayatınızda öyle günler vardır ki sabah uyandığınızda bir bakarsınız hiçbir şey olmasını umduğunuz gibi gerçekleşmiyor...

İşte o zamanlarda her şeyin daha iyi olacağını kendinize söylemeniz gerekir. İnsanların sizi hayal kırıklığına uğrattığı ve moralinizi bozduğu zamanlar da olabilir. Fakat, bu zamanlarda da kendi fikirlerinize ve değerlendirmelerinize güvenmeniz gerektiğini hatırlamalı, kendinize inanmaya devam etmeli ve hayata odaklanmalısınız.

Belki karşınıza katlanmanız gereken güçlükler çıkacak ve hayatınızda bir takım şeyleri değiştirmek zorunda kalacaksınız. Bunları kabul edip etmemek size kalmış... Kendinizi sürekli olarak sizin için doğru olduğunu hissettiğiniz yöne çevirin. Bu bazen kolay olmayacaktır. Ama zor durumları aşabildiğinizde kendinizi eskisinden çok daha güçlü hissedeceksiniz. İşte bu yüzden, korkularla, beklenmeyen sorumluluklarla dolu günler kapınızı çaldığında kendinize inanmanın önemini ve istediğiniz hayatı gerçekleştirmenin ne kadar anlamlı olduğunu hatırlayın. Çünkü bütün değişiklikler ve zorluklar sizin kendiniz için gerçekten önemli olan hedefleri sorgulayabilmeniz ve önceliklerinizi belirleyebilmeniz için vardır.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ

MOTİVASYON



**BAŞARIYA ULAŞMAK
AZİM, SABIR, KARARLILIK
VE ÜMİT İSTER.**

**Afrika'da her sabah
bir ceylan uyanır,
En hızlı aslandan
daha hızlı koşması
gerektiğini yoksa
öleceğini bilir.**

**Afrika'da her sabah
bir aslan uyanır,
En yavaş ceylandan
daha hızlı koşması
gerektiğini yoksa aç
kalacağını bilir.**

**Aslan ya da ceylan
olmanızın bir önemi
yoktur.**

**Yeter ki güneş
doğduğunda koşmak
zorunda olduğunuzu
bilin..**

:)

BAŞARIYA ULAŞMAK İÇİN ÖNERİLER

**1. Dikkatinizi dağıtan şeyleri
ortadan kaldırmak ve sade bir
çalışma ortamı oluşturmak**

**2. Düzenli ve sağlıklı
beslenmek daha iyi
konsantre ve daha verimli
olmanızı sağlayacaktır.**

**3. Öz disiplin geliştirmeye
normal rutinden, bulunan
rahat ortamdan çıkmayla
başlanabilir. Bir alışkanlıktan
vazgeçip yeni bir alışkanlığa
başlamak başlangıçta yanlış
gibi gelebilir. Beyniniz buna
direnebilir. Değişimde ısrarcı
olun**



NE YAPMALIYIM?

- **Çalışırken ara ara kendinizi
ödüllendirin. Bunu yaparak
bu eylemi uzun süreli hale
getirmeniz kolaylaşacaktır.**
 - **Ders çalışırken bazen
olumsuzluklarla
karşılaşabilirsiniz bu sizi
vazgeçirmemeli ve istikrarlı
bir şekilde devam etmelisiniz.**
 - **Hedef belirlemesiniz ve bu
hedefle ilgili neler yapmanız
gerektiğini somut bir şekilde
ortaya koymalısınız.**
 - **Uyku ve öz disiplin birbiriyle
doğrudan ilişkilidir. Düzenli
ve yeterli uyku disiplininizi
arttırırken hafızanızı
güçlendirir.**
- Öz disiplin kazanmak ve
hedeflere ulaşmak için düzenli
olmak şarttır.**