



"DİSİPLİN,  
HEDEF İLE BAŞARIYI  
BAĞLAYAN KÖPRÜDÜR."

JIM ROHN

## İLETİŞİM İÇİN

0 322 515 83 45

Cumhuriyet Mah. Taştekin Sok. No:69  
Kozan/ADANA

kozanteml@gmail.com

<http://kozanmtal.meb.k12.tr>

KOZAN ŞEHİT ARDA CAN  
MESLEKİ VE TEKNİK  
ANADOLU LİSESİ

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

Psikolojik Danışmanlık Servisi

## ÖZ DİSİPLİN

Öz disiplin;

- \*Kişinin kendi kendini örgütlemesi
- \*Öz kontrolünü sağlaması
- \*Sorumluluklarını yerine getirmesi ve
- \*Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.



## Öz disiplin sağlamak için:

- 1- Hedef belirlenmelidir. Hedefim ne? Neye ulaşmak istiyorum?
- 2- Hedefe ulaştıracak davranış alışkanlıkları belirlenmelidir. Hedefime ulaşmak için neler yapmalıyım? Hangi adımları atacağım?
- 3- Hedefe ulaşılacak zamanın planlanması. Ne kadar sürede hangi noktaya ulaşacağım?
- 4- Hedefe ulaşmanın tatmin ediciliği içselleştirilmelidir. Ödülüm ne? Neye ulaşacağım? Ulaşınca neler hissedeceğim?
- 5- Hedefe giden yoldan çıkmaya sebep olacak faktörlerin farkında olunmalı ve onlarla mücadele edilmelidir.

**DURMADAN DEVAM  
ETTİĞİN SÜRECE,  
NE KADAR YAVAŞ  
GİTTİĞİNİN BİR  
ÖNEMİ YOKTUR.**



Özündeki **Disiplin**