

OTOKONTROL ve İÇ DİSİPLİN

ESKİŞEHİR GÜLAY
KANATLI ORTAOKULU

Çoğumuzda
**bugünün işini yarına bırakma
hastalığı** var değil mi?



Yarın **yaparım**, yarın **çalışırım**
yarın **hallederim**
yarın **özerim** gibi



**Ama siz
ertelerken bu
yarınlar hızla
gelir.**





PROJE,
PERFORMANS
TESLİM
TARİHİ SINAV
GÜNÜ
GELMİŞ
ÇATMIŞTIR



Sonuç; **Stres!** Dolaylı olarak;
Sağlık sorunları, öfke, ilişkilere zarar verme v.b.

Bu Yüzden!

Kendimizi sürekli olarak

**disiplin altına almak
ve kontrol etmek
*zorundayız***






Bunu siz yapamazsanız
ne olur?

Dışarıdan bir g
sizi kontrol altına
almaya çalışır



A woman with blonde hair, wearing a pink shirt, is shouting into a large brass megaphone. She is pointing the megaphone towards a man in a dark suit, blue shirt, and yellow tie. The man has a surprised or concerned expression. The background is a plain, light-colored wall. There are several white, cloud-like shapes at the bottom of the image.

Babanız veya
Anneniz,
öğretmeniniz

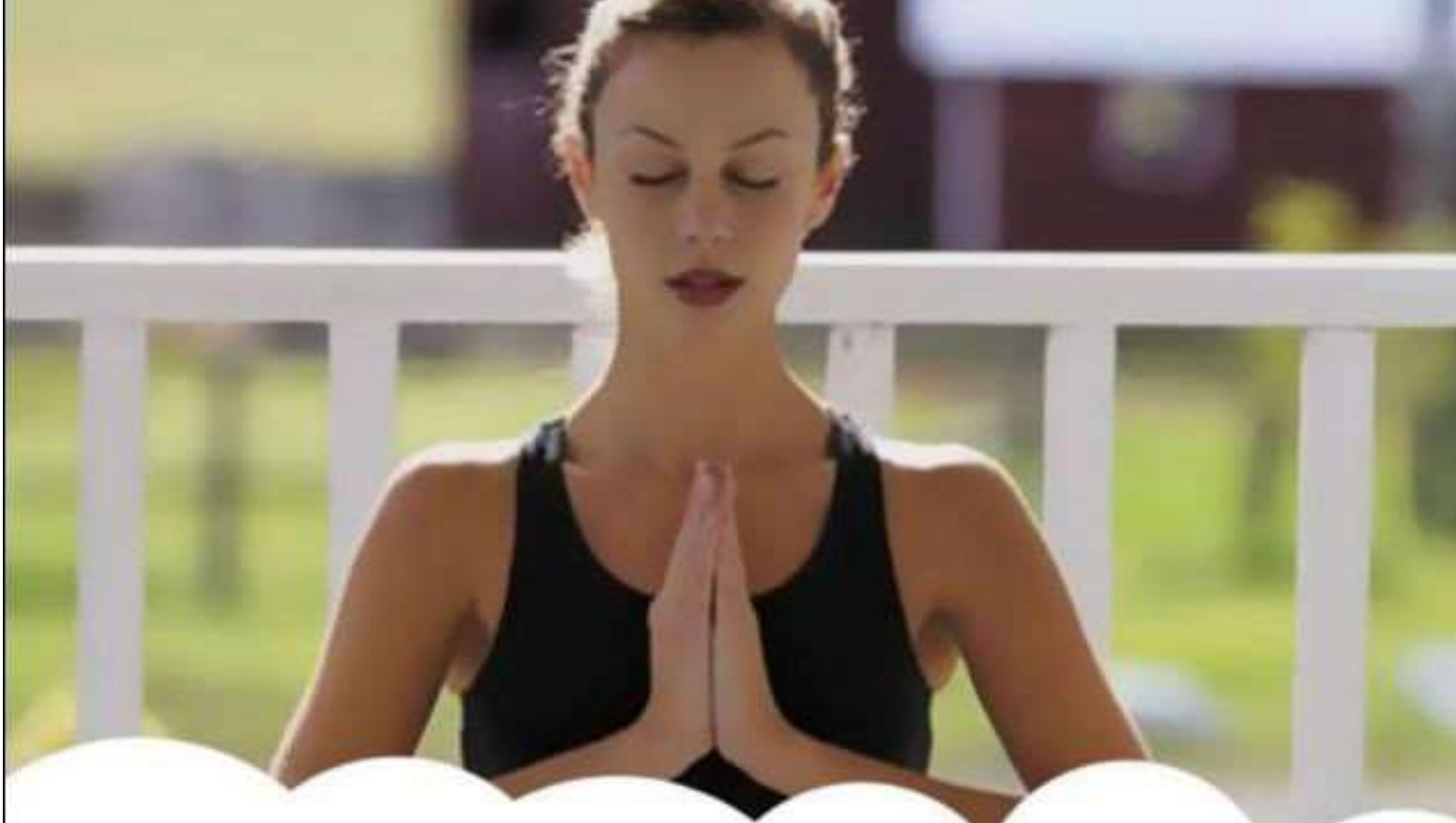
yani **otorite**...

Sonuç; **Mutsuzluk!**



İşte bu nedenle
iç disiplin ve **otokontrol**
çok önemli





Peki bu iç disiplini
nasıl sağlayacağız?

İnsanız!



Doğamızda yapı olarak kaytarmaya yan gelip yatmaya eğilim var



**NE YAZIK KI
ÇOĞUMUZ
BÖYLEYİZ**



**Başarılı olan insanların
en önemli özelliği
nedir sizce?**



Onlar bu olumsuz özelliklerini
törpülemiş
insanlardır

Tembellik de diyebileceğimiz
bulaşıcı özellik taşıyan bu hastalığın
önüne geçmeliyiz



Evet, **başlıyoruz;** *önce*

1) Hedef
belirleyin



Neyi niçin yapmanız gerektiğini

bilmeniz gerekiyor

Niçin

çalışmalısınız?

Niçin

sabretmelisiniz?

ÇALIŞMAZSANIZ NE
OLUR????????



Hemen bu
soruları *yanıtlayın*



Ancak o zaman **neden**
çalışmamız gerektiği
açık seçik **ortaya çıkar**

Bu yanitlar aynı zamanda
zihninizi ve iradenizi de
kamçılar





İçinizde **çalışma** isteği
ve gücü oluşturur

Yanıtlarınızı bir **kağıda** *yazın*
ve **panonuz**
yerleştirin



2) Sloganlar
tasarlayın



Sizi hedeflerinize **motive eden**
sözleri **araştırın** ve
 kendinize uyarlayın



Bu sözler iradenizi de güçlendirecek ve sizi çalışmaya yönlendirecektir.

"Enerjini korkularına değil hayallerine ver"

"Bitti diye üzölme, yaşandı diye sevin"

"Her günü bir armaęan gibi yaşa"

"Cesur ol, fırsatları önceden gör ve değerlendir"

"Rahatlık alanından dışarıya adım at"

"Kaybetmeyi göze al"

A man with short brown hair, wearing a blue and white striped shirt and a dark blue tie with white polka dots, is looking slightly to the right. He is standing in front of a whiteboard. The whiteboard has a checklist with three items, each preceded by a red checkmark in a square box. The text on the whiteboard is in red and is somewhat blurry. The entire scene is framed within a circular border with a grey gradient.

3) Disiplinli *çalışmaya* kendinizi
zorlayın

İRADENİZİ AYAKTA TUTUN





SONUÇ: Bu
durum zamanla
BİR ALIŞKANLIK
haline gelir



Artık çalışma
isteđiniz
kendiliđinden
ortaya çıkar.

İç disiplin = *otokontrol* = irade gücü



4-Kendinize uygun ÖRNEK bir insan seçin

Biyografiler okuyun ve başarılı insanları örnek alın





5) Yarışın

Kendinizi sürekli
tatlı bir yarış
havasına sokun



6) Kendinize
bir rehber seçin



Çoğu başarılı insanın arkasında

onlara yol gösteren ve

kılavuzluk yapan kişiler vardır

Bu kişiler aynı zamanda

kontrol işlevi de

yerine getirir

Siz de bir **hayat koçu**

danışman veya **kılavuz** bulmaya çalışın

Bu kişiler sizi **motive** de **eder**



7) Kendinizi ödüllendirin

8) Son olarak, *en önemlisi;*
Kendinize inanın!

