



# ÖZ DISİPLİN

**Kendi içinde tutarlı olmak, kendine verdiğin sözleri tutabilmek...**



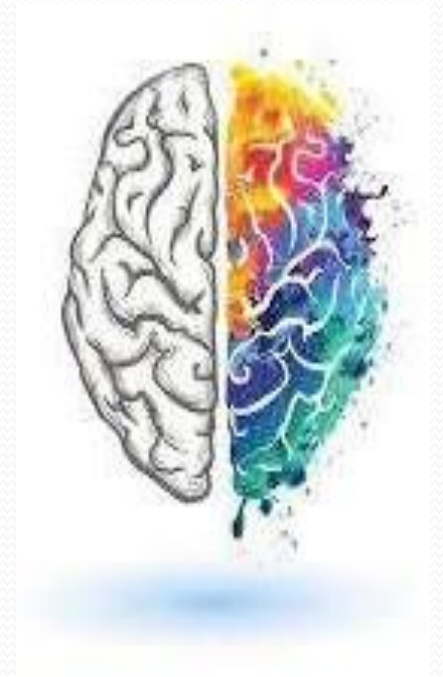
**Öz disiplin kaplumbağanın yarışta tavşanı geçmesini sağlayan şeydir.**

**Yani sabır, süreklilik, sorumluluk alma ve kendini kontrol etme becerisi...**



# Zeki olmak mı önemli, disiplinli olmak mı?

- Pennsylvania Üniversitesi psikoloji bölümünde,
- Ortalama yaşları 13 olan 140 çocukla bir araştırma yapılmış.
- Araştırmacılar öz disiplini yüksek olan çocukların daha başarılı olduklarını ve daha iyi liseleri kazandıklarını bulmuşlar.
- Yapılan ikinci araştırmada öz disiplin anketinin yanı sıra bir de IQ testi uygulamışlar. **Öz disiplin testinin başarıyı IQ testinden daha doğru tahmin edebildiği** ortaya çıkmış.



# MARSMALLOW DENEYİ

Stanford Üniversitesi  
(1960-1970)

**Deneyi uygulayan kişi masanın üzerine bir adet yumuşak şeker (marshmallow) bırakır.**

**Çocuğa birkaç dakikalığına odadan ayrılacağını, bu süre içerisinde eğer isterse şekerini yiyebileceğini, ancak şekerini yemeyip kendisinin geri gelmesini beklerse bir şeker daha kazanacağını bildirir.**

**Çocuğun şekerle imtihanı başlar.😊**



# Bekleyebilenler...



- Kolej sınavlarında daha yüksek
- başarı gösterdiler.
- 30 yıl sonra aşırı kilolu olma ihtimalleri daha düşük oldu.
- Daha sosyal oldular.
- Daha dikkatli ve özenli oldular.



**Hazı erteleme becerini geliştir!**







**Ders çalışmak yerine canın başka bir şey yapmak istediğinde önce dikkatini başka bir yere yönlendir.**

**Kısa bir duş al, biraz balkona çık ya da hafif bir egzersiz yap.**

**Kendini hazır hissettiğinde masana otur.**





**Bir nedeni olan, her nasıla katlanır.  
-Nitche-**

**Peki senin nedenin ne ?**

**Kendine motivasyon kaynađı bul!**

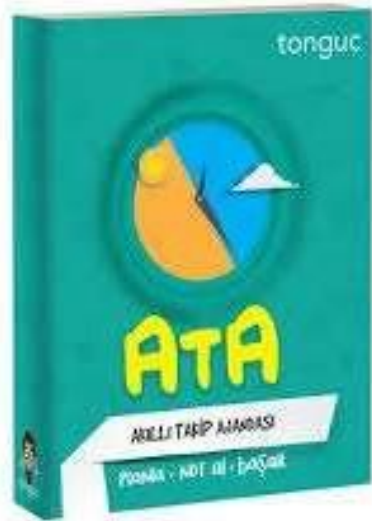
**Zorlukları kabul et.  
Başarı doğrusal bir süreç değil.  
Acıya katlanma becerini geliştir!**



**Bazen kendine kısa süreli molalar ver.  
Molanın tadını çıkar.**



# Ajanda kullan!



**Aktif ol, hareket et!**



Ertelemek istediğinde kendine

“Yap gitsin, boş ver!” de 😊

**Erteledeğin şeyleri en kısa sürede telafi et!**





**Yatağında sadece uyu,  
yemek masasında sadece  
yemek ye, çalışma masanda  
sadece ders çalış.**



**Bu sayede beynini  
yapacağın şeye önceden  
hazırlamış olacaksın.**





**Kıyafetlerini, çantayı akşamdan hazırla.**

**Canlı ders de olsa üstünü deęiřtir.**

**Odanı düzenli tut.**

**Yatma-kalkma saatlerini düzenle.**



**Sağlıklı beslen**



**Düzenli uyu**



**Günlük hedeflerini bitirdiğinde  
kendini ödüllendir!**



# SENİN ÖZDİSİPLİN HEDEFLERİN NELER OLMALI?

## UZUN DÖNEM ÖZ DİSİPLİN HEDEFLERİ

Dürüst  
olmak

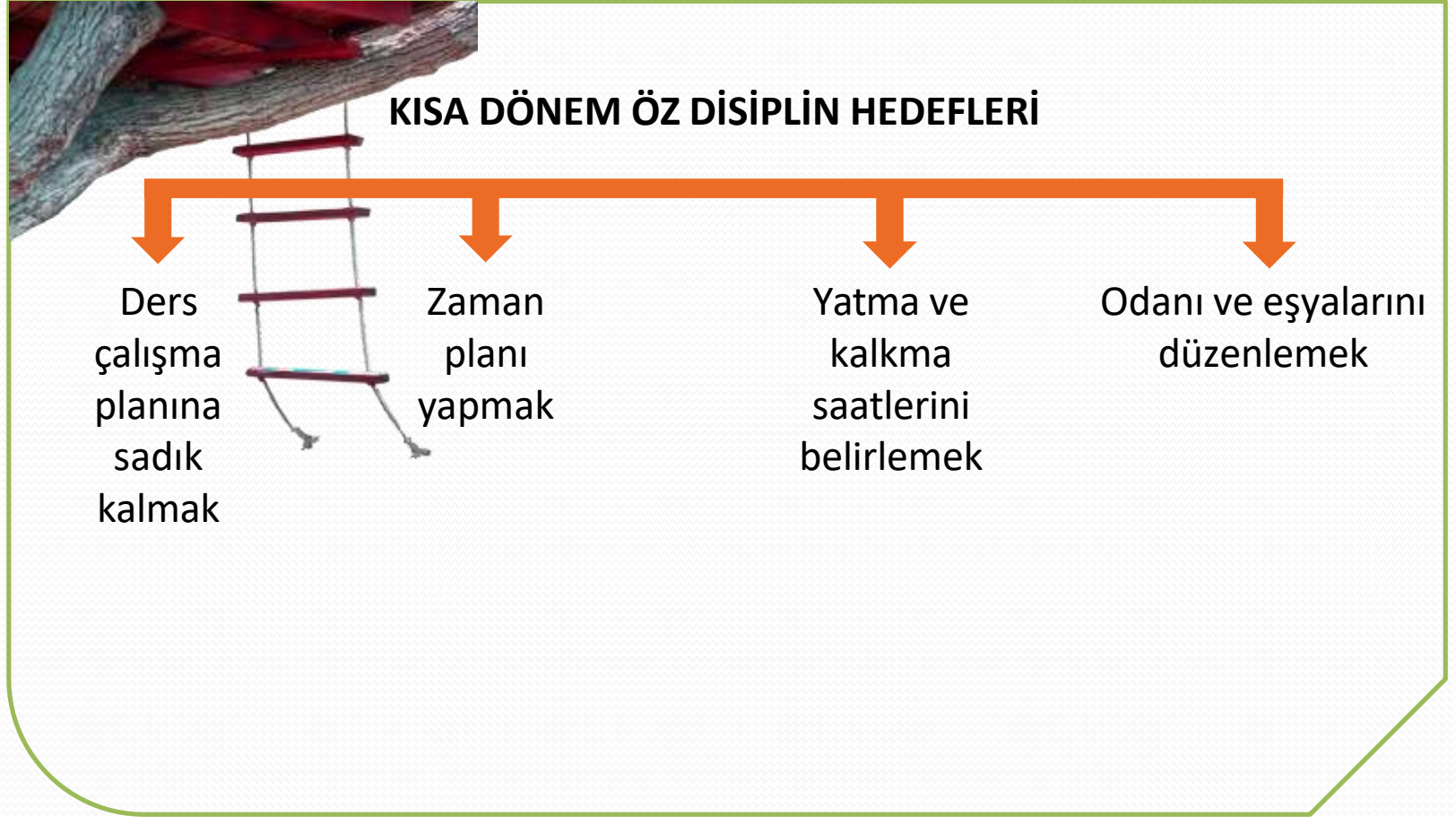
Başladığın işi  
zamanında  
bitirmek



Verdiğin  
Sözde  
Durmak

Amacına ulaşmak  
için zorluklara  
dayanmak

# SENİN ÖZDİSİPLİN HEDEFLERİN NELER OLMALI?



# HAYDİ DENEYELİM...



**Ne yapmak istiyorsun?**

**Bunun için neler yapmak gerekir?**

**Bunları ne zaman ve nasıl yapacaksın?**

**Hayatına uyarla, sürekli hale getir?**

"Senin gülünün  
diğerlerinden daha önemli  
olmasını sağlayan şey,  
ona ayırdığın vakittir."

Küçük Prens



meritgale.com