

REHBERLİK SERVİSİ

BÜLTENİ



ÖZ DISİPLİN GELİŞTİRMEK İÇİN YAPILABİLECEKLER

• Hedef Belirleme ve Parçalara Ayırma

Büyük hedefler göz korkutucu olabilir. Bunun yerine, hedefinizi daha küçük ve yönetilebilir adımlara ayırın. Örneğin, "haftada 3 kez 30 dakika kitap okuyacağım" gibi bir hedef belirleyebilirsiniz.

• Planlama Yapın

Günlük veya haftalık bir plan hazırlayın. Planlarınıza sadık kalmak için ajanda veya dijital planlama araçları kullanabilirsiniz.

• Alışkanlıklarınızı Güçlendirin

Küçük ama düzenli alışkanlıklar oluşturun. Her gün aynı saatte ders çalışmak, spor yapmak veya nefes egzersizleri yapmak gibi.

• Kendinizi Ödüllendirin

Belirlediğiniz bir hedefe ulaştığınızda kendinizi küçük bir ödülle motive edin. Bu, favori bir filminizi izlemek ya da sevdiğiniz bir tatlıyı yemek olabilir.

HAYALLERİNE GİDEN YOLDA GÜÇLÜ BİR ADIM: ÖZ DISİPLİN

Hayatta büyük başarılar elde etmek ve kendi potansiyelinizi tam anlamıyla ortaya koymak için en önemli becerilerden biri **öz disiplindir**. Öz disiplin, hedeflerinize ulaşmak için gerekli adımları atarken kararlı olmanızı ve motivasyonunuzu korumanızı sağlar. Bu yazımızda, öz disiplininizi nasıl geliştirebileceğinize dair ipuçları ve uygulayabileceğiniz bazı etkinliklerle sizleri desteklemek istiyoruz

ÖZ DISİPLİN NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Hedeflerinize ulaşmanızı kolaylaştırır.
- Kendinize olan güveninizi artırır.
- Stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olur.
- Zamanınızı daha verimli kullanmanızı sağlar.

ÖRNEK ETKİNLİKLER VE EGZERSİZLER

1. Odaklanma ve Kararlılık Egzersizi:

"Pomodoro Tekniği"

Nasıl yapılır?

- 25 dakika boyunca yalnızca bir göreve odaklanın.
- Ardından 5 dakika ara verin.
- Bu döngüyü 4 kez tekrarladıktan sonra 15-30 dakika uzun bir mola verin.

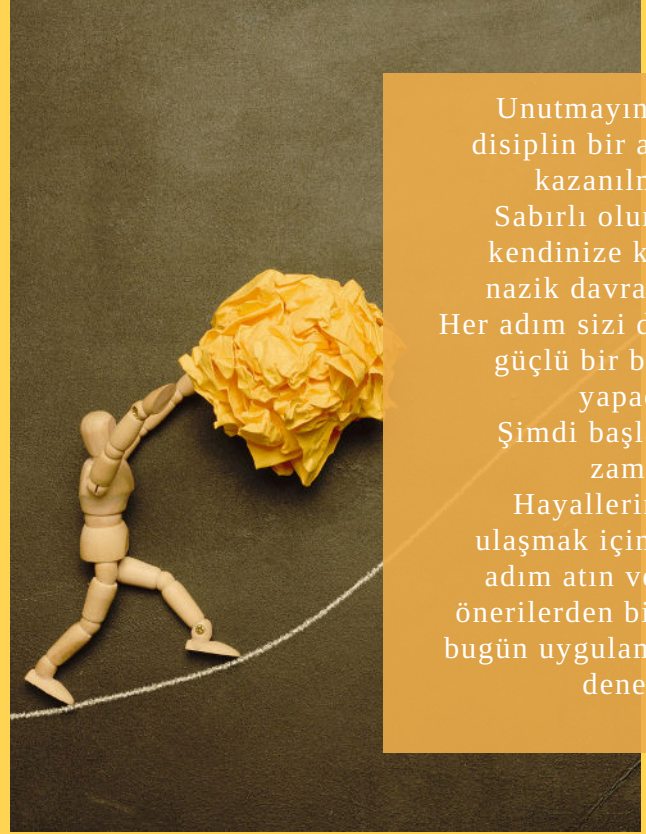
Bu teknik, dikkat sürenizi artırırken aynı zamanda çalışmayı daha keyifli hale getirir.

2. "Mini Hedef Günlüğü" Aktivitesi

Malzemeler: Bir defter veya not uygulaması

Amaç: Hedeflerinizi takip etmek ve motivasyonunuzu artırmak.

- Her gün kendinize 1-2 küçük hedef belirleyin (örneğin, "Bugün 10 dakika meditasyon yapacağım" veya "2 yeni İngilizce kelime öğreneceğim").
- Gün sonunda, hedeflerinizi tamamlayıp tamamlamadığınızı yazın ve bir sonraki gün için plan yapın.



Unutmayın, öz disiplin bir anda kazanılmaz. Sabırlı olun ve kendinize karşı nazik davranın. Her adım sizi daha güçlü bir birey yapacak. Şimdi başlama zamanı! Hayallerinize ulaşmak için bir adım atın ve bu önerilerden birini bugün uygulamayı deneyin.

3. Kendine Meydan Okuma: 21 Günlük Alışkanlık Kazanma

Bir alışkanlığı 21 gün boyunca düzenli olarak uygulamayı deneyin.

Örneğin:

- Her sabah 10 dakika spor yapma
- Gün içinde telefon ekran süresini 2 saatin altına düşürme
- Yatmadan önce 15 dakika kitap okuma

4. Zihinsel Güç İçin "Nefes Egzersizleri"

Konsantrasyonunuzu ve sakinliğinizi artırmak için nefes egzersizleri yapabilirsiniz.

- Burnunuzdan 4 saniye boyunca derin nefes alın.
- 7 saniye boyunca nefesinizi tutun.
- 8 saniyede yavaşça nefes verin.
- Bu egzersizi 3-4 kez tekrarlayın.