

Başarıya Giden Yolculuğun Anahtarı: *Öz Disiplin*



Öz disiplin: İnsanı, iyi güzel, doğru ve mantıklı olana yaklaştıran bunun yanı sıra insanın beceri kazanıp, başarılı bir sonuç almasına etki eden ve bu başarı sürecinde içinde eylemlerimizi kendi içimizden kontrol edebilme yeteneğimizdir.

İnsan, ya disipline girmenin ya da pişmanlığın acısını çekmek zorundadır. Ama disiplinin acısı hafif, başarısı büyük; pişmanlığın ise, sonucu başarısızlık, acısı da ağırdır. - Jim



Rohn

Adım adım Öz disiplini geliştirmenin 10 Yolu

1- Kendinizi bilin.



2- Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere başlayın.



3-Önce acıyı çekin ve hazzı yaşamayı erteleyin.

4-Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.



5- Kendinizi pozitif durumda tutun.

6- Replik ve sloganın gücünü kullanarak Öz Disipline de sadakat edin.

Örneğin birkaç slogan!

-Başarabilirim, üşenme, erteleme ve vazgeçme, - Şimdi değil de ne zaman? , - Şampiyonlar 7 kere düşer 8 kere kalkar



7-Önce çalışın, sonra isteyin ve bu süreçte kendinizi bir işi başarmaya zorunlu görün.

8- Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapabilirsiniz.

- Erken yatıp ve erken kalkacağım ve Düzenli olacağım.*
- Günlük, Haftalık, Aylık Planlar yapıp bunlara uyacağım.*
- Vizyon belirleyeceğim.(6 ay sonra, gelecekte nerede olacağım?)*
- Başarısızlığımı; başarıya ulaşmak için vasıta sayacağım.*
- Başardıkça kendimi daha da geliştireceğim ve asla şımarmayacağım.*
- Televizyon izlemeyeceğim.*
- Sosyal medyaya gerekli zamanı ayıracağım.*
- Kitap okuyacağım.*
- Pozitif düşünüp negatif insanlardan uzak duracağım.*
- Asla pes etmeyeceğim. vb.*

9- Sonuca Odaklanın.

Çalışmanın her saniyesinden nefret ediyordum ama kendime hep “Dayan!” diyordum. Bugün çalışacağım ve ömrümün sonuna dek şampiyon olarak kalacağım. - Muhammed Ali



Öz disiplinin meyvelerini toplayın.

Evet, ödüllerinizi almanız gerekli. Öz disiplin konusunda adım attığınız başarılı olduğunuz alanda meyvelerinizi toplayın. “Kişisel küçük zaferler” kazanmaya başladıkça, öz güveniniz artacak ve öz disipline destek olan cesaret daha doğal olarak sizde yer edecek.

10- Artık Başarı ve Mutlu Olma Vakti, negatif ortamlardan uzak durun.

Emin olun yapabilirsiniz. “Disiplinin bedeli, pişmanlığın acısından azdır.” Hepimiz bir adım atmalyız, zincirlerimizi kırıp, harekete geçmeliyiz. Gerçekten içimizde yapabileceğimizden daha fazlası var. Etrafınızdaki insanlar size güveniyor ve yapabileceğinizden daha fazlasını yapabilme potansiyeliniz olduğunu görüyor. Bu insanların size olan güvenini boşa çıkarmamalısınız. Karşınıza zorluklar çoğu zaman çıkacaktır, fakat iç konuşmalarla, öz disiplinle zorlukların üstesinden gelebilirsiniz. Hayatta kolayla alışan zoru gördüğünde yıkılır.

*Bu zorlu erdemli yolda
başarılar...*

