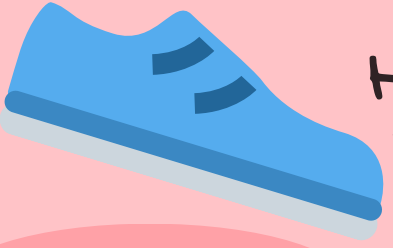


ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

01



Hedeflerinizi belirleyip,
yapmanız gerekenlere
başlayın

02



Önce çalışın, sonra isteyin ve bu
süreçte kendinizi bir iş
başarmaya zorunlu görün

03



Provokatörlerden ve negatif
ortamlardan uzak durun

05

Çocuklarınıza
iyi rol model olun

Her zaman
değişmesi
gerekten çocuk
değildir!

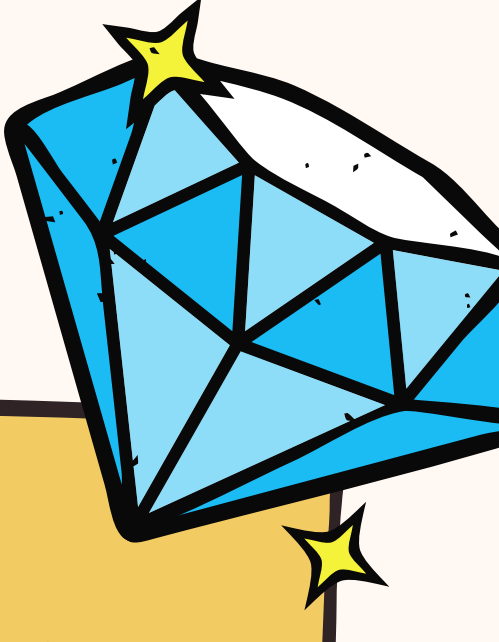
04

Kötü
alışkanlıklardan
kurtulup iyi
alışkanlıklar edinin
düzenli ve sağlıklı
beslenip, uyku düzeni
oluşturun.



Öz disiplin herkesin yaşamında gerekli ve çok yararlı bir
beceridir.

Geliřtirdiđiniz öz disiplin size neler sađlayacaktır?



Düşüncelerinize emredebilecek ve zihninizin patronu olacaksınız
Olumlu ve olumsuz alışkanlıklarınızı yönlendirebilecek, böylece istediğiniz konu üzerine konsantrasyonunuzu arttırabileceksiniz

Hedeflediklerinizi ve hayal ettiklerinizi yaşama geçirerek iç huzuru ve öz güveni yakalayabileceksiniz

Dış etkenlerin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltabileceksiniz

Kişisel ve ruhsal gelişiminizi izleyip, gerçekleştirebileceksiniz

Günlük hayatınızı kontrol edebilip, istemediğiniz alışkanlık ve davranışları terk edebileceksiniz

Tembellikten yakanızı kurtararak daha istekli, daha çalışkan bir ruh yapısına kavuşabileceksiniz