

İÇ MOTİVASYONUMU NASIL SAĞLARIM?

Öz disiplin, bir insanın duygularını, isteklerini, içgüdülerini ve davranışlarını kontrol etme becerisidir.

Öz disipline sahip olmak, bir şeye karar verip onu uygulamaya koymak ve yolunuza çıkan herhangi bir engele, rahatsızlık hissine rağmen devam edebilmek demektir.

Öz disiplin olmadan hiçbir başarı elde edilemez. Kendinize olan inancınız ve azminiz her şeyin kapısını açan anahtardır ve insanlar arasında fark yaratmanızı sağlayacak en önemli faktörden biridir. Bir kişide işini iyi yapma azim, kararlılığı ve sabrı varsa, sonucun başarısız olma ihtimali çok düşüktür.

ADIM ADIM İÇ MOTİVASYON

1. adım: Hedef belirlemek: Ben ne istiyorum, üniversite, sıralama...?
2. adım: Model alma: Kendime örnek alabileceğim kişileri belirlemek.
3. adım: Duyusal vizyon geliştirme: Hedefimin hayallerini kurtmalıyım.
4. adım: Eyleme teşvik eden duygular: Yaptığım bir eylemde başarılı olduğumda daha da motive olurum ve bir sonraki adımımı sağlam atarım.
5. adım: Planlama: hedefime ulaşmak için yapacaklarımı ayrıntılı bir şekilde yazmak.
6. adım: Bilgi ve beceri: tüm bu planı uygulayabilecek bilgi ve beceriye ulaşmalıyım.
7. adım: Azim ve dayanıklılık: Tüm zorluklara rağmen vazgeçmemek.

ÖNERİLER

- ✚ Dikkatinizi dağıtan ve aklınızı çelen şeyleri çevrenizden kaldırmak, daha sade bir çalışma ortamına sahip olmak öz disiplin kazanmanın temel koşullarından biridir.
- ✚ Açken konsantre olmakta zorlanırsınız ve beyniniz olması gerektiği gibi çalışmaz. Bu nedenle düzenli olarak bir şeyler atıştırmaya dikkat edin.
- ✚ Öz disiplin kazanmaya çalışırken kendinizi ödüllendirmelisiniz.
- ✚ Öz disiplin kazanma yolunda ne kadar çaba sarf ederseniz o kadar yol alırsınız. Bu nedenle pişmanlığa ve tereddüde fazla kapılmadan, kendinizi affederek süreci devam ettirmelisiniz.
- ✚ Aktif hedef belirlediğiniz zaman disiplin kazanırsınız zira

hedefinizi net bir biçim-de bildiğiniz için ne yapmanız gerektiğini de bilirsiniz.

✚ Uyku ve öz disiplin birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Düzenli ve kaliteli bir uyku, hem daha disiplin olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir.

✚ Egzersiz yapmak damarlarınızdaki kan akışını hızlandırır, hücrelerin daha çok oksijen almasını sağlar.

✚ Öz disiplin kazanmak ve hedeflere ulaşmak için düzenli olmak şarttır.

✚ Zaman yönetimi, kendi alanında en bilinen ve en başarılı insanların başarı sırlarından biridir.

✚ Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.

Kaynak: Eyyübiyeram, pbhpmal

Hayallerinize dikkat edin; çünkü onlar düşünceye dönüşürler.
Düşüncelerinize dikkat edin; çünkü onlar davranışa dönüşürler.
Davranışlarınıza dikkat edin; çünkü onlar alışkanlığa dönüşürler.
Alışkanlıklarınıza dikkat edin; çünkü onlar kaderiniz olur.