



Sabah daha dinç uyanmak odaklanmanı sağlar, sağlıklı alışkanlıklar kurtarıcındır.

Gece 02.00'ye kadar telefonda kalmak yerine 23.30'da uyumak.

Dikkat dağıtıcıları azaltmak, küçük önlemler almak dikkatini kurtarır

Çalışırken telefonu uçak moduna almak veya başka odaya bırakmak.

Kendine ilham aldığın rol modelleri belirle, araştıır, hayatlarına bak.

Başarılı bir sporcunun, sanatçının yada bilim insanının günlük disiplinini okumak, senin motivasyonunu da pekiştirir.

Otokontrolü Yüksek Olan Bireyler;

- Sorumluluk sahibidirler.
- Sabırlı olurlar.
- Güvenilir bireylerdir.
- Hayattan daha memnundurlar.
- Başarıya odaklıdırlar.
- Daha umutlu bir yapıdadırlar.
- Özgüvenleri yüksektir.
- Kendilerine yönelik farkındalıkları yüksektir.



Otokontrol

Lise - Öğrenci

Otokontrol nedir?

Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını fark ederek onları bilinçli bir şekilde yönlendirebilme becerisidir.



Otokontrolün Faydaları;

1. Başarı oranını arttırır,
2. Sağlıklı ilişkiler kurmaya yardımcı olur,
3. Stres ve duygu yönetimini kolaylaştırır,
4. Uzun vadeli hedeflere ulaşmayı sağlar,
5. Kötü alışkanlıklardan korur,
6. Özgüveni güçlendirir,
7. Toplumsal ve sosyal hayata katkı sağlar.

Otokontrol Nasıl Artar?

Hedeflerini belirlemek, büyük hedeflerine giden küçük hedefler koymak ve küçük adımlar atmak

“Bir ayda 5 kitap okuyacağım” yerine
“Her gün sadece 10 sayfa okuyacağım.”

Olaylara tepki verirken 10 saniye beklemek

Arkadaşın sana sert bir mesaj attı. Hemen cevap yazmak yerine → 10’a kadar say, nefes al → sonra cevap ver.

Sınır koymak hedeflerini korumaktır bunun içinde “Hayır” diyebilmek önemli

Arkadaşın “Hadi oyun oynayalım” dediğinde →
“Benim yarın sınavım var, çalışmam gerek.” diyebilmek.

Duygu ve düşünceleri izlemek

“Şu an çok sıkıldım ve ders çalışmak istemiyorum.” sence neden???
“Aslında sınav kaygım yüzünden böyle hissediyorum.”

Zaman yönetimi önemli bunun içinde yazılı bir plan yapmak kurtarıcın olur

““Her akşam 19:00–20:00 arası telefonumu kapatıp sadece ödev yapacağım.”

Kendine ödüllendirmen ve takdir etmen bu işin en önemli parçası

Küçük hedefine ulaştığında sevdiğin bir diziyi izlemek.

Ertelemek yerine “Şimdi” dilini benimsemek

“Ders çalışmaya birazdan başlarım” yerine “Şimdi sadece 5 dakika başlayayım.”

