



"KENDİNİ YÖNET, HEDEFLERİNE ULAŞ!"

Psikolojik Danışmanlık
ve Rehberlik Servisi

OTOKONTROL

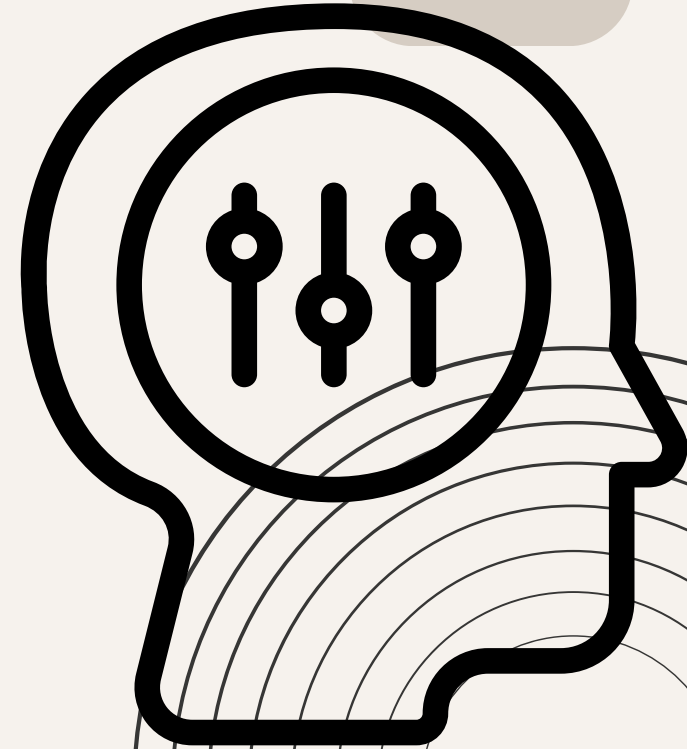
• Nedir?

Otokontrol, duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı yönetme yeteneğidir. Kendi hedeflerimize ulaşmak için motivasyonumuzu yüksek tutmamıza yardımcı olur.

• Neden Önemlidir?

- **Hedef Belirleme:** Belirlediğin hedeflere ulaşmanı sağlar.
- **Zaman Yönetimi:** Zamanı etkili kullanmanı destekler.
- **Duygusal Dayanıklılık:** Stresli durumlarla başa çıkmana yardımcı olur.
- **Karar Verme:** Daha sağlıklı ve mantıklı kararlar almanı sağlar.

OTOKONTROL: KENDİNİ YÖNETMENİN GÜCÜ





Otokontrol Geliştirmek İçin İpuçları:

- **Hedef Belirle:** Kısa ve uzun vadeli hedefler belirle.
- Örnek: "Bu ay matematikten 80 almak."
- **Plan Yap:** Hedeflerine ulaşmak için bir yol haritası oluştur.
- Örnek: Haftalık ders çalışma programı.
- **Sorumluluk Al:** Eylemlerinin sonuçlarını kabul et.
- Örnek: Hedefe ulaşmak için gereken çabayı göstermek.
- **Olumlu Düşün:** Negatif düşünceleri pozitif çevir.
- Örnek: "Başaramam" yerine "Çalışırsam başarabilirim" düşün.
- **Dikkatini Dağıtan Unsurları Ortadan Kaldır:** Çalışma alanını düzenle, sosyal medyayı sınırlı kullan.
- **Kendine Zaman Tanı:** Dinlenmeye ve eğlenmeye de vakit ayır.
- **Duygusal Farkındalık:** Duygularını tanı ve onlarla nasıl başa çıkabileceğini öğren.



UNUTMA!

Otokontrol, bir beceridir ve zamanla geliştirilebilir. Her gün küçük adımlarla ilerle.

OTOKONTROL HAKKINDA HIZLI BİLGİLER:

- **Düşünce Kontrolü:**
- Olumsuz düşünceler, motivasyonu düşürebilir ve hedeflere ulaşmayı zorlaştırabilir. Otokontrol, bu tür düşünceleri tanıma ve olumlu düşüncelere dönüştürme becerisini geliştirmeyi içerir. Kendine olumlu telkinlerde bulunmak bu süreçte önemlidir.
- **Alışkanlık Oluşturma:**
- İyi alışkanlıklar geliştirmek, otokontrolü artırmanın etkili bir yoludur. Düzenli çalışma, sağlıklı beslenme ve yeterli uyku gibi alışkanlıklar, genel performansı ve ruh halini iyileştirir. Bu alışkanlıklar, zamanla otomatik hale gelir ve günlük yaşamı kolaylaştırır.
- **Motivasyonun Rolü:**
- İçsel motivasyon, otokontrolü güçlendirir. Kendi hedeflerine ulaşma arzusu, disiplin ve öz kontrolü artırır. İçsel motivasyonu artırmak için kişisel nedenler belirlemek ve hedeflerin anlamını kavramak önemlidir.
- **Zaman Yönetimi:**
- Etkili zaman yönetimi, otokontrolün önemli bir parçasıdır. Önceliklerini belirlemek, görevleri planlamak ve zamanında tamamlamak, hem stres seviyeni düşürür hem de başarıya ulaşmanı sağlar.