

**"KENDİNİ YÖNET,  
HEDEFLERİNE ULAŞ!"**

**OTOKONTROL NEDİR?  
DUYGULARIMIZI,  
DÜŞÜNCELERİMİZİ VE  
DAVRANIŞLARIMIZI YÖNETME  
YETENEĞİDİR. KENDİ  
HEDEFLERİMİZE ULAŞMAK  
İÇİN MOTİVASYONUMUZU  
YÜKSEK TUTMAMIZA  
YARDIMCI OLUR.**



**OTOKONTROL NEDEN ÖNEMLİDİR?**

- **HEDEF BELİRLEME:** BELİRLEDİĞİN HEDEFLERE ULAŞMANI SAĞLAR.
- **ZAMAN YÖNETİMİ:** ZAMANI ETKİLİ KULLANMANI DESTEKLER.
- **DUYGUSAL DAYANIKLILIK:** STRESLİ DURUMLARLA BAŞA ÇIKMANA YARDIMCI OLUR.
- **KARAR VERME:** DAHA SAĞLIKLI VE MANTIKLI KARARLAR ALMANI SAĞLAR.



**UNUTMA!**

**OTOKONTROL, BİR  
BECERİDİR VE ZAMANLA  
GELİŞTİRİLEBİLİR. HER  
GÜN KÜÇÜK ADIMLARLA  
İLERLE.**



**OTOKONTROL ÖĞRENCİ  
BROŞÜRÜ**

**EYÜP AYGAR ANADOLU  
LİSESİ  
REHBERLİK SERVİSİ**

**0324 321 07 48  
<http://eaal.meb.k12.tr>**

# OTOKONTROL GELİŞTİRMEK İÇİN İPUÇLARI:

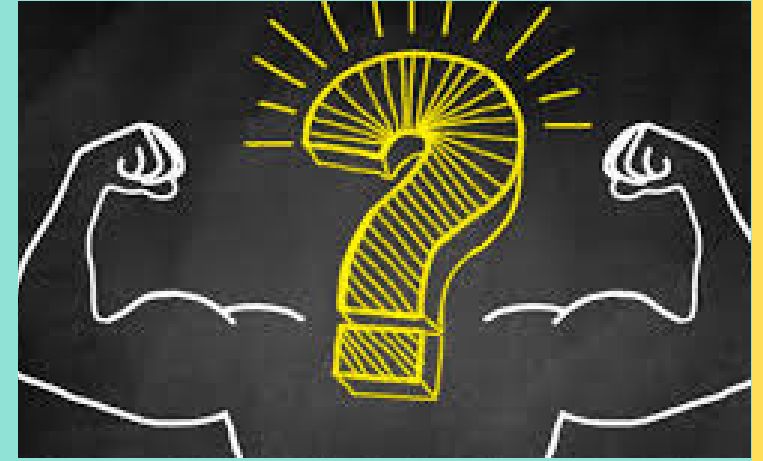
- **Hedef Belirle:** Kısa ve uzun vadeli hedefler belirle. Örnek: "Bu ay matematikten 80 almak."
- **Plan Yap:** Hedeflerine ulaşmak için bir yol haritası oluştur. Örnek: Haftalık ders çalışma programı.
- **Sorumluluk Al:** Eylemlerinin sonuçlarını kabul et. Örnek: Hedefe ulaşmak için gereken çabayı göstermek.
- **Olumlu Düşün:** Negatif düşünceleri pozitif'e 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.

## OTOKONTROL HAKKINDA HIZLI BİLGİLER:

✦ -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.

-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.

-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.



Etkili zaman yönetimi, otokontrolün önemli bir parçasıdır. Önceliklerini belirlemek, görevleri planlamak ve zamanında tamamlamak, hem stres seviyeni düşürür hem de başarıya ulaşmanı sağlar.