

OTOKONTROLÜ GELİŞTİRMENİN 5 YOLU



01

Sizi Baştan Çıkartan Durumları Ortadan Kaldırın

Ayartıcılıkları ortadan kaldırarak kendinizi ve çevrenizi yönettiğinizden emin olun. Böylece en önemli önceliklere ve kararlara odaklanabilirsiniz; bu, kararların otomatik ve kendi kendini güçlendirmesini sağlar.

İlerlemenizi Takip Edin

Ölçmek yönetmeye yol açar. İlerlemenizi izlerken hedeflerinize odaklanmaya devam edersiniz. İzleme sonucunda kendi davranışlarımızda uzmanlaşırız ve alışkanlıklarımızı düzenlemek ve değiştirmek kolaylaşır.



02



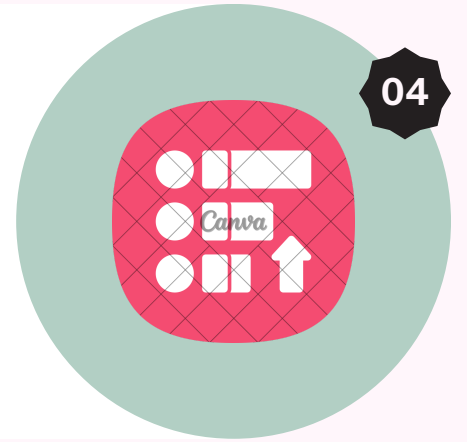
03

Stresle Nasıl Başa Çıkacağınızı Öğrenin

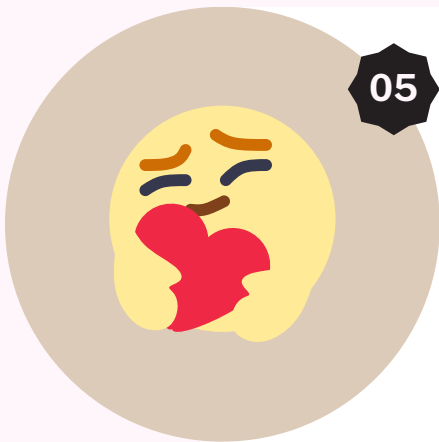
Yeterince uyuyun, düzenli egzersiz yapın, doğru beslenin ve stresi sağlıklı yollarla nasıl yöneteceğinizi öğrenin. Stresi sağlıklı yollarla nasıl yöneteceğinizi öğrenmek, ilerlemeye devam edecek enerjiye sahip olmanızı sağlar.

Görevlerinizi Önceliklendirin

Her gün, hafta ve ay için bir yapılacaklar listesi hazırlayın, böylece bunalmış hissettiğinizde ilerleme kaydettiğinizi bilirsiniz. Size kontrol hissi verir.



04



05

Kendini Affetme

Hayat başarısızlıklarla doludur. Devam et ve kendini affet. Endişelenmek ve kendinizi hırpalamak hiçbir şey kazandırmaz; bunlar zaman kaybıdır. Öz denetimi geliştirmek ve iddialı hedeflere ulaşmak için, nasıl mutlu bir şekilde çalışacağınızı öğrenmelisiniz.