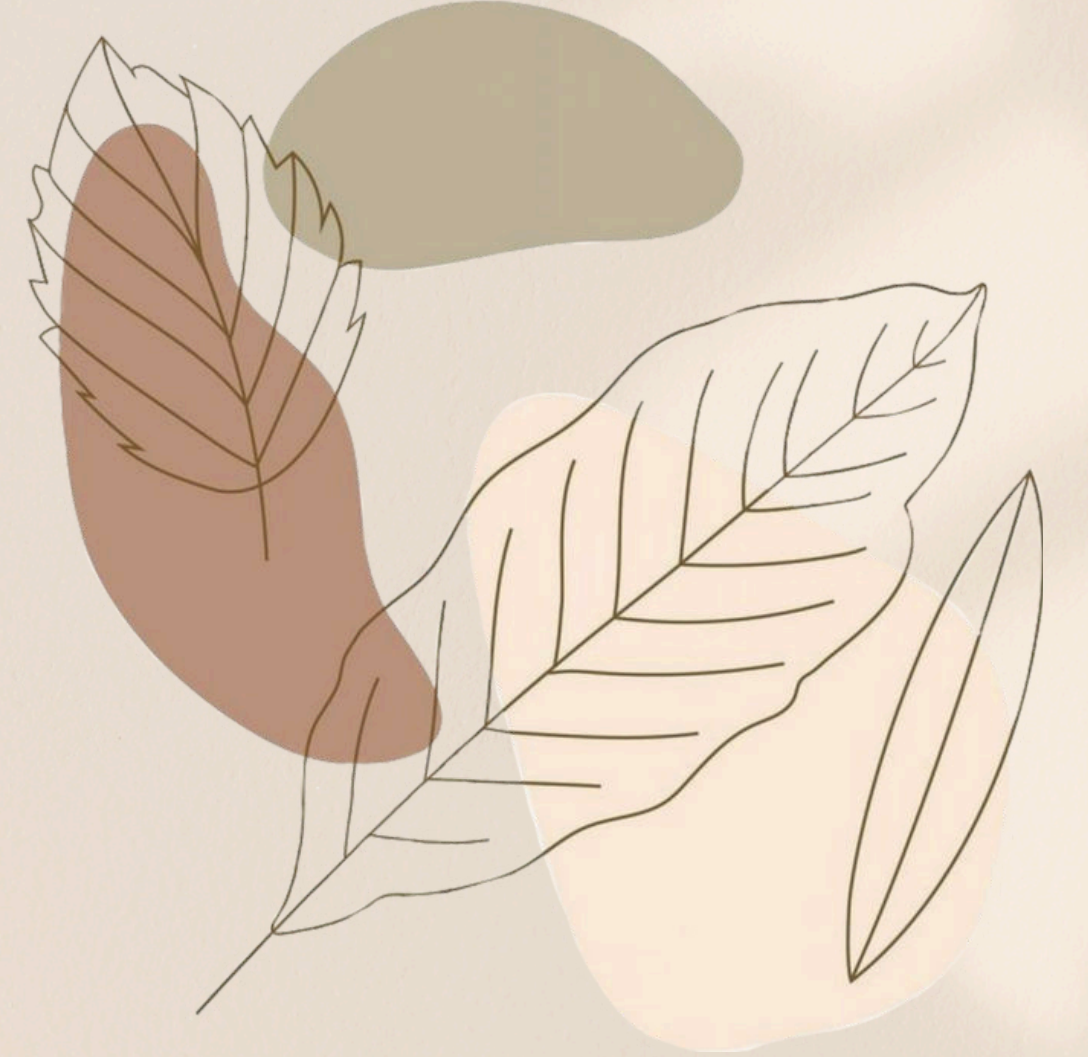


**BAŞARININ
ÖNÜNDEKİ EN
BÜYÜK ENGEL
NEDİR?**



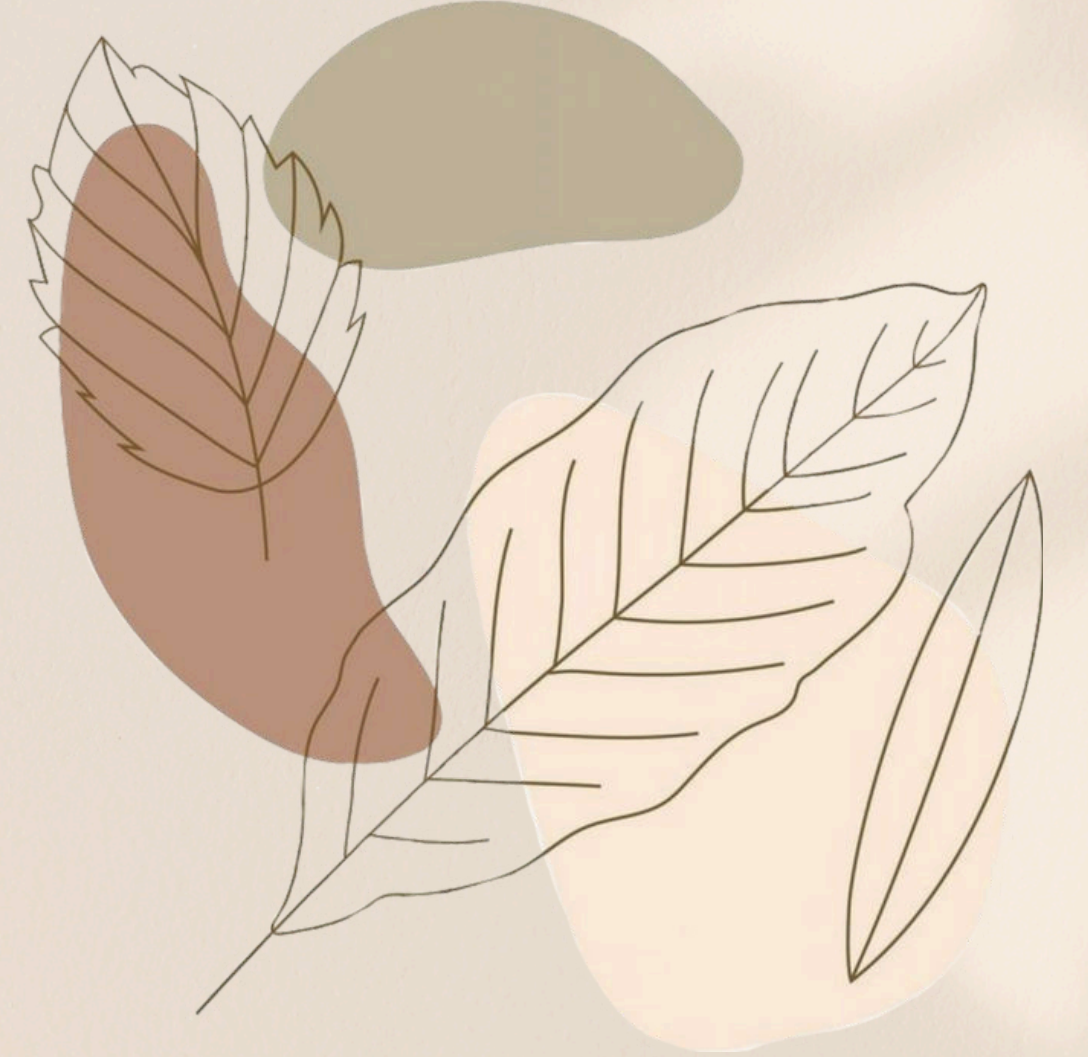
- Ben yapamıyorum.
 - Ne yaparsam yapayım bir şey değişmeyecek.
 - İçimden çalışmak gelmiyor.
 - Telefonda vakit geçirmek çok eđlenceli.
 - Matematik çalışmak benim için iřkence.
-

Bu cümler size tanıdık geliyor mu?



**BAŞARISIZLIK NEDENLERİ ANKETİNE 138 ÖĞRENCİ
KATILMIŞTIR. ANKET SONUÇLARINA GÖRE YOĞUN
OLARAK İŞARETLENEN MADDELER:**

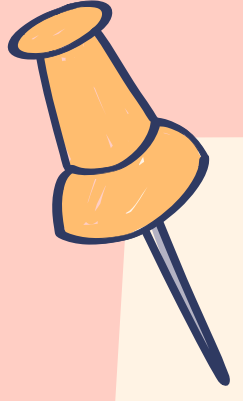
- Bazı derslere karşı yeteneğim olmadığından.
- Başaramayacağım derslere çalışmak istemeyişimden.
- Dikkatsiz olduğumdan.
- Çalıştığım halde yapamadığımdan.
- Bilgilerimin yetersiz olduğundan.



BAŞARILI OLMAK
İÇİN:

**KENDİNİZE VERDİĞİNİZ SÖZLERİ
TUTMALISINIZ.**

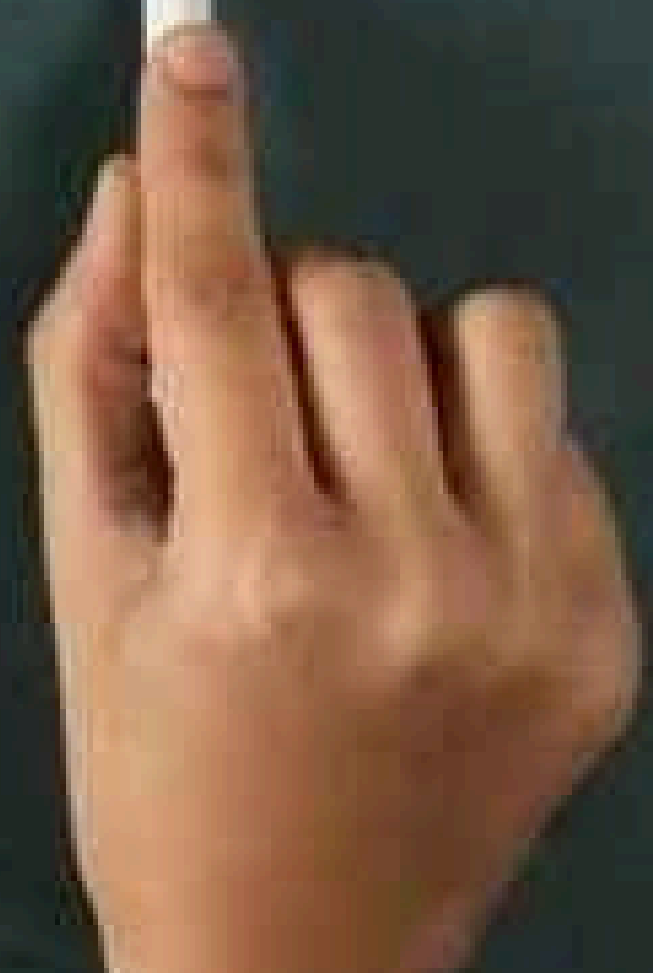
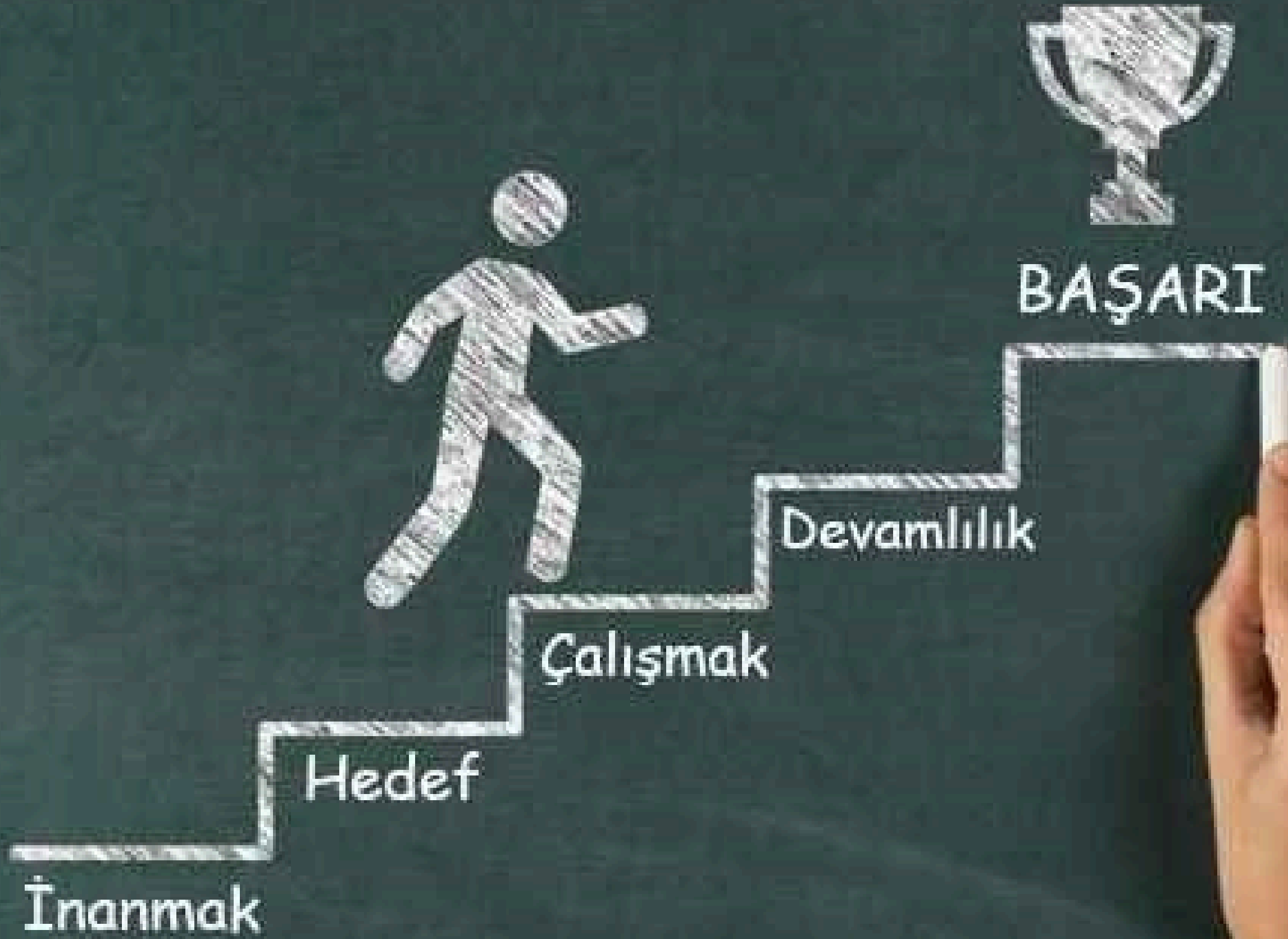




Başarılı Olmak İçin

- Hedef ...?
- Motivasyon...?
- Plan...?
- Zaman...?
- Ruh Hali...?





TÜM BUNLARI YAPABİLMEMİZİ SAĞLAYAN
ŞEY NEDİR?



İRÂDE: DİLEK, İSTEK

Bireyde irade ise; kişinin kendi ile ilgili her alanda davranışlarını ve düşüncelerini ayarlayabilmesidir.



İrade gücü düşüncelerimizi, duygularımızı, tepkilerimizi kontrol etmemizi ve yönlendirmemizi sağlayan, zorlu durumlarda ayakta kalmamızı sağlayan güçtür.

İrade niyetlerimizi, hayallerimizi gerçeğe dönüştürmenin ardındaki güçtür ve bunu için irade gücü bireyler için çok önemlidir.



İRRADE GÜCÜ DÜŞÜK BİREYLERDE:

- Şiddet
- Bağımlılık
- Kontrolsüz harcama
- Başarısızlık korkusu
- Kaygılı olma
- Düzensiz beslenme
- Dürtüsel davranma (haz odaklı yaşama)



İRRADE GÜCÜ DÜŞÜK BİREY:

Özgüveni düşer.

Harekete geçmek yerine sadece düşünceler içinde kaybolur.

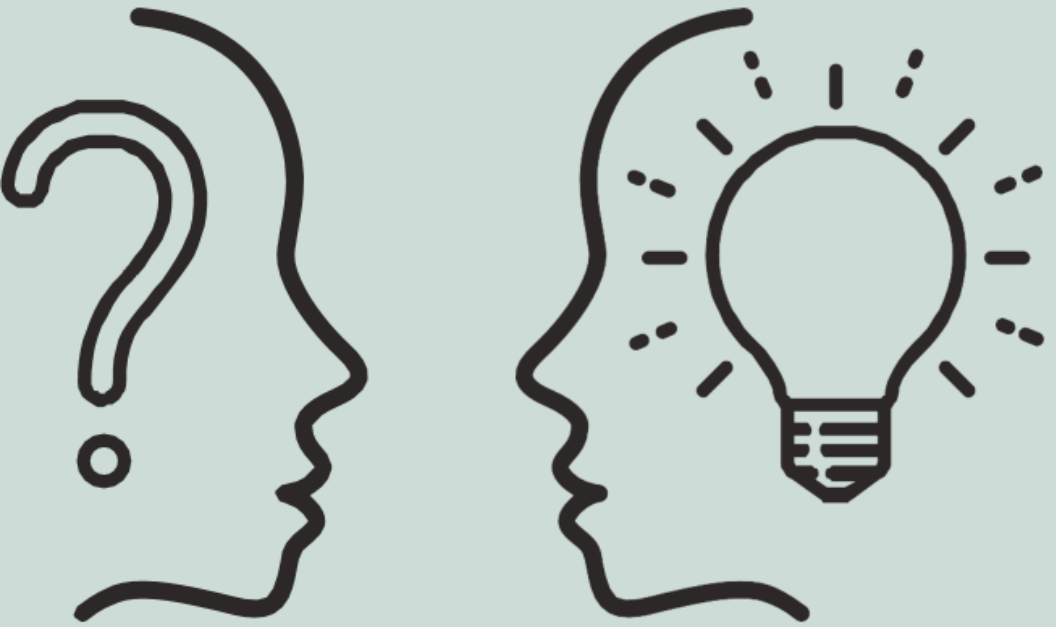
Mücadele etmek yerine kaçır ya da bastırır.

Haz peşinde koşar.

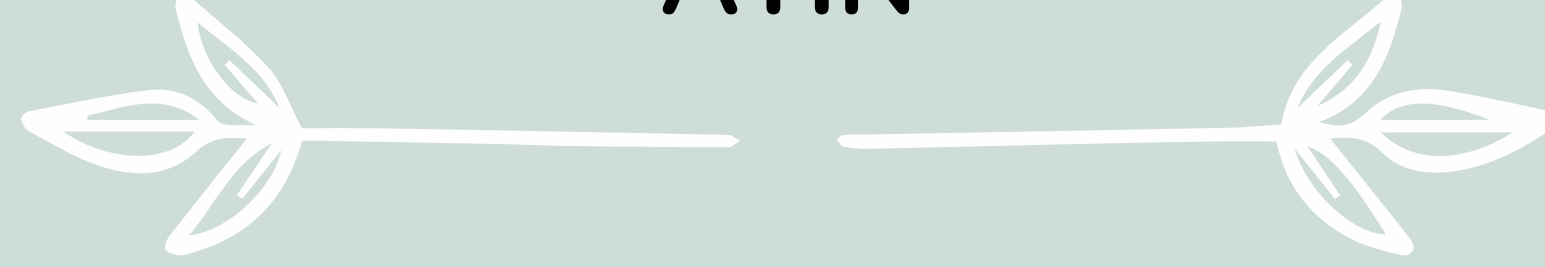
“HAYIR” diyemez.



İRADEMİZİ
GÜÇLENDİRMEK İÇİN
NELER YAPMALIYIZ



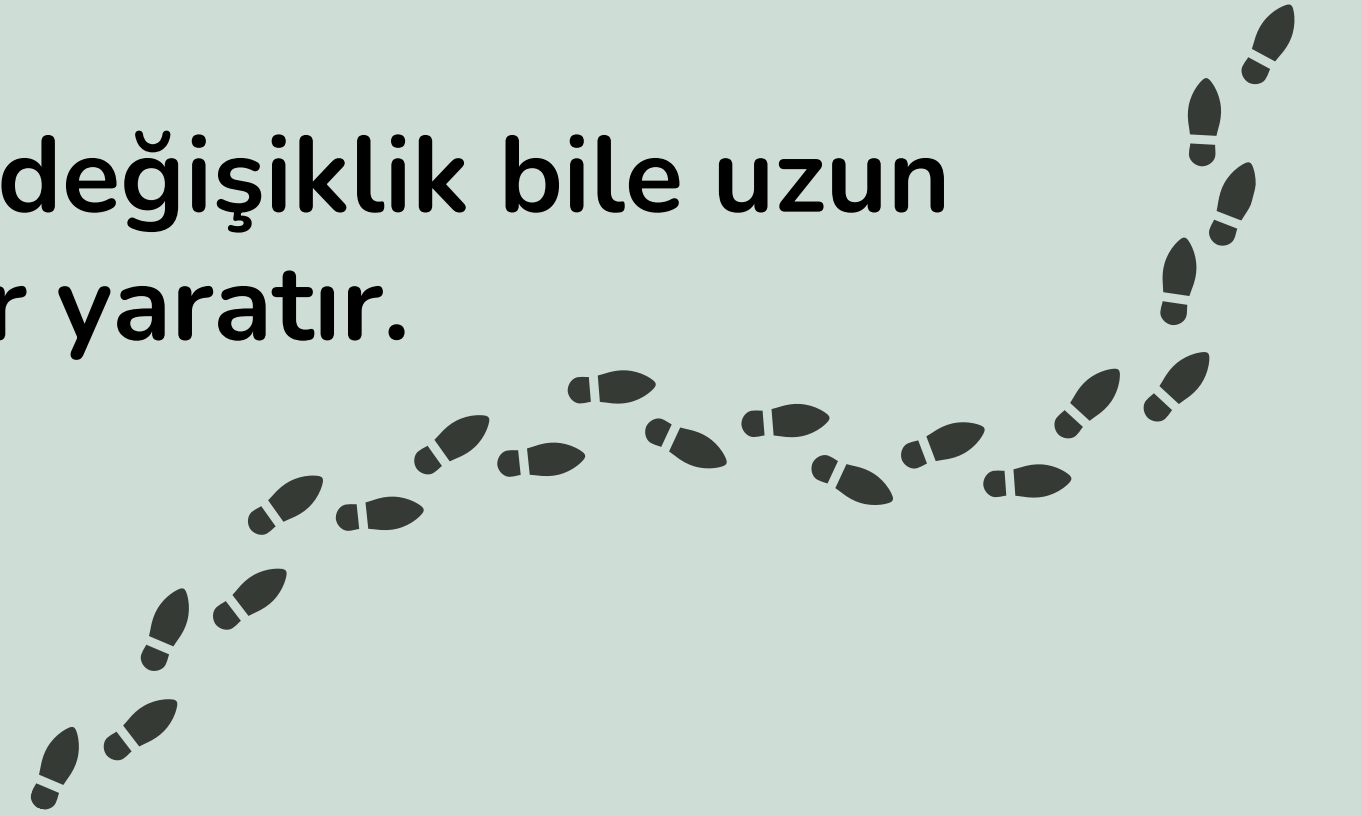
KÜÇÜK ADIMLAR ATIN



Bugün normalde yapmanız gereken, sürekli ertelediğiniz bir şeyi yapın.

Hayatınız için yapacağınız ufacık değişiklik bile uzun vadede büyük sonuçlar yaratır.

Her şey tek bir adımla
başlar.



FİZİKSEL EGZERSİZ YAPIN



Hareket etmek irade gücünün göstergesidir.

Bir kere harekete geçtikten sonra üzerinizdeki ataletin yavaş yavaş kalktığını ve yapmakta zorlandığınız diğer şeyleri de yapabildiğinizi göreceksiniz.



SORUMLULUKLARINIZI ÖNCELİKLENDİRİN



Öncelikle önemli işlerinizi yapmaya başlamak ve bitirmek, başarı hissi sağlayacaktır.

Yapmanız gerekenleri adım adım tamamladıkça irade gücünüzde bir kas gibi zamanla güçlendiğini görebilirsiniz.

○ Kendine güvenir.

○ Sağlığına önem verir.

○ Kontrolünde olan şeylere odaklanır.

İrade gücü yüksek olan

birey;

○ Gerekğinde “hayır” diyebilir.

○ Başarıyı ve başarısızlığı hazmeder.

elle;

○ Ne istediğini bilir.

○ Ne yapması gerektiğini bilir.

UNUTMAYIN Kİ!!!

Hayatta bulunduğunuz konumu;
yaptıklarınızdan daha çok, yapmanız
gerektiği halde yapmadıklarınızla
belirlersiniz.





AYŞEGÜL ŞAĞBAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

TEŞEKKÜRLER

