

**EMBRACING CHANGE FACT SHEET**

**FÖRBÄTTRA FÖRMÅGAN ATT TILLÄMPA DISCIPLIN**

**SJÄLVREFLEKTIONSÖVNINGAR**

En definition är: "Förmågan att göra vad du behöver göra, när du behöver göra det, oavsett om du känner för det eller inte."

Självdisciplin handlar bland annat om just förmågan att skjuta upp eller avstå från en omedelbar belöning. När du har gjort det hårda och nödvändiga arbetet kommer du att skörda större och bättre frukter. Du kommer förmodligen också att respektera dig själv mer, din självkänsla ökar, du känner dig stolt. Forskning och studier har visat att de som har disciplinen att skjuta upp eller avstå från en omedelbar belöning för att istället få något bättre senare i tiden oftast är de mest framgångsrika.

Självreflektion om kunskapen och vad vi behöver för att förbättra förmågan att tillämpa disciplin.

# FACTS

# Självreflektion är mycket viktigt att veta om vi behöver förbättra förmågan att tillämpa disciplin.

1. Ange vilket påstående som är rätt och vilket som är fel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Påstående | R | F |
| 1. Innan du kan bli mer disciplinerad behöver du inte vara mer observant på vad du gör och inte gör idag.
 |  | X |
| 1. Disciplin hjälper oss att vara mer konsekventa så att vi kan uppnå större mål.
 | X |  |
| 1. Självdisciplin är något du inte kan lära dig och öva varje dag.
 |  | X |
| 1. Det är ditt engagemang för de mål som kommer att hålla dig på rätt väg.
 | X |  |
| Självdisciplin är något du kan lära dig - det är inte medfött. | X |  |

1. Hitta påståendet som inte indikerar en bra

självdisciplin.

|  |
| --- |
| Spåra dina framsteg |
| 1. Sätt inte upp mål.
 |
| 1. Stanna inte i pyjamas när du arbetar hemifrån.
 |
| 1. Upprätta och upprätthålla en rutin.
 |
| 1. Sätt upp grundregler med familj och vänner
 |

1. Hitta det som inte stöder självdisciplin.

|  |
| --- |
| 1. Att peppa dig själv.
 |
| 1. Engagemang för dina mål och värderingar.
 |
| 1. Medvetenhet om situationen.
 |
| 1. Du behöver inte bestämma rutiner.
 |
| 1. Självkännedom.
 |

# *"Självdisciplin är förmågan att få dig själv att göra vad du ska göra när du borde göra det, oavsett om du känner för det eller inte.*

*-Elbert Hubbard.*

#

För mer information kan du besöka vår hemsida:<https://retain-me.eu/>

och vår Facebook sida: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922