

Vali üks harjumus, mida soovid oma igapäevaelus kujundada. Mõtle läbi, kuidas teha see nähtavaks, lihtsaks, enda jaoks tähenduslikuks ja meeldivaks.

HARJUMUS, MIDA TAHAN KUJUNDADA

Kirjuta harjumus võimalikult konkreetset: mida soovid teha?

1. Tee see nähtavaks

Millal ja kus ma seda teen? Millise olemasoleva tegevuse järel?

2. Tee see lihtsaks

Mis on harjumusega seotud kõige väiksem teostatav samm, millest võiksin alustada?

3. Tee see atraktiivseks

Miks on see harjumus mulle oluline? Millise meeldiva tegevuse, väärtuse või inimesega saan selle siduda?

4. Tee see meeldivaks

Milline väike tunnustus võiks toetada mu järjepidevust?

5. Arvesta takistustega

Mis võib mu plaani segada? Mida teen siis, kui aega, energiat või motivatsiooni on vähem?

6. Minu konkreetne plaan

Kui

(olukord või vihje)

siis teen

(konkreetne tegevus).

Näiteks: Kui lõpetan tööpäeva, siis teen vähemalt 10-minutilise jalutuskäigu.