

Minu esimene pisike harjumus

Juhend, kuidas lihtsasti ja
kiiresti endale üks uus
kasulik harjumus tekitada

See juhend aitab sul tekitada oma esimese pisikese harjumuse.

Kui tavaliselt mõtleme, et harjumused on suured ja keerulised tegevused (nagu näiteks tervislik toitumine, trennis käimine jne), **siis tegelikult koosnevad ju kõik meie tegevused pisikestest sammudest.** Just need sammud ongi meie edukuse võti ja nendest koosneb meie elu vundament.

Neid pisikesi kasulikke tegevusi harjumusteks muutes tugevdame oma vundamenti ja loome eeldused sellele eduka ja rahuldust pakuva elu ehitamiseks.

Siin juhendis on kolm sammu, mida sul tuleks teha, et endale harjumus tekitada:

1. Vali üks pisike tegevus, mida sa soovid harjumuseks muuta
2. Tee selle tegevuse tegemine enda jaoks võimalikult lihtsaks
3. Hakka seda tegevust igapäevaselt tegema

Nende tegemine on lihtne ja võtab sul päevas ainult mõned minutid.

Hakka kohe tegutsema ja oled peagi ühe harjumuse võrra rikkam.

Usu mind, sa ei kahetse!

Saad sellest hea laengu ja kogemuse, et järjest uusi harjumusi tekitama hakata.

Kui jääd millegagi hätta või sul tekib küsimusi, siis võid mulle julgelt kirjutada (martin@harjumused.ee) ja aitan sind.

Mina olen Martin Mark. Olen aastast 2014 pisikeste harjumuste koolitaja (*Certified Tiny Habits® Coach*). Olen aidanud sadadel inimestel üle maailma endale kasulikke pisikesi harjumusi tekitada.

Olen Harjumused.ee looja ja "Natuke parem!" uudiskirja kirjutaja.

martin@harjumused.ee - www.harjumused.ee



Kolm lihtsat sammu

1 Vali üks pisike tegevus, mida sa soovid harjumuseks muuta

Harjumuste loomisel on oluline, et sa tõesti ise tahad seda teha. Kui keegi käseb, sa tunned selleks sotsiaalset survet ja see soov ei tule sinu enda seest, siis see tegevus harjumuseks ei muutu.

Samuti on oluline hoida see tegevus nii pisike kui võimalik. Ära proovi korraga oma elu muutma hakata või suuri tulemusi saavutada. Keskendu esialgu ainult harjumuse tekitamisele. Tulemused tulevad hiljem.

Vali tegevus järgmisel lehel olevast nimekirjast!

2 Tee selle tegevuse tegemine enda jaoks võimalikult lihtsaks

Kirjuta see üles ja pane paber endale nähtavasse kohta, et meelest ei läheks.

Tee ettevalmistusi. Kohenda oma keskkonda. Näiteks pane veeklaas käeulatusse.

Ütle oma elukaaslasele/lastele/vanematele/naabiritele/sõpradele jne, et sul on plaan selline harjumus tekitada. Las nad tuletavad sulle meelde ja küsivad, kuidas läheb.

3 Hakka seda tegevust igapäevaselt tegema

Pärast tegevuse tegemist tunne rõõmu. Kiida ennast ja ole enda üle uhke.

Kui tunned ennast pärast selle tegemist hästi, muutub see kiiremini harjumuseks.

Igal õhtul märgi üles, kas sa tegid seda või mitte (**kasuta selleks siin juhendis olevat töölehte**). Märgi juurde, mis sul aitas seda tegevust teha või mis sind takistas. Mis sa arvad, miks see ei toiminud või miks toimis?

Vajadusel muuda uue harjumuse tegemise aega/kohta või kohenda seda tegevust ennast.

Kui oled tegevust 5-7 päeva teinud, siis hinda, kas see tuleb sinu jaoks juba automaatselt või vajab veel harjutamist. Kui tunned, et tegevus tuleb juba iseenesest, siis palju õnne! Sinu harjumus ongi tekitatud. Soovi korral vali nimekirjast järgmine tegevus ja hakka seda harjumuseks muutma.

Pisikeste harjumuste ideed

Vali siit nimekirjast üks tegevus, mille soovid endale harjumuseks muuta:

- ☐ Pärast hommikul voodist välja tulemist ütlen: "Täna tuleb hea päev!"
- ☐ Pärast hommikul hammaste pesemist joon klaasi vett
- ☐ Pärast hommikul duši alla astumist mõtlen, mis on tänase päeva tähtsaim ülesanne
- ☐ Pärast hommikul riidesse panemist panen kalendrisse kirja, millal täna trenni teen
- ☐ Pärast hommikul uksest välja astumist hingan korra sügavalt sisse-välja ja naeratan
- ☐ Pärast ukse lukku keeramist panen võtmed paremasse taskusse
- ☐ Pärast autosse istumist panen telefoni hääletuks ja silma alt ära/käeulatusest välja
- ☐ Pärast töölaua taha istumist panen telefoni töörežiimi
- ☐ Pärast arvuti käima panemist täidan klaasi veega
- ☐ Pärast töö alustamist, panen käima taimeri, et see tuletaks meelde pausi teha
- ☐ Pärast taimeri nulli jõudmist tõusen püsti ja sirutan ennast
- ☐ Pärast telefonile vastamist tõusen püsti ja liigun paar sammu
- ☐ Pärast telefonikõne lõpetamist sirutan ennast
- ☐ Pärast lõunasööki teen väikese jalutuskäigu
- ☐ Pärast seda, kui avastan, et olen töö ajal sotsiaalmeedias, panen selle kohe kinni
- ☐ Pärast arvuti sulgemist panen ühe asja töölaualt oma kohale
- ☐ Pärast seda kui näen ennast peeglist, naeratan endale
- ☐ Pärast kohvi joomise lõpetamist pesen kohe tassi puhtaks ja joon klaasi vett
- ☐ Pärast seda, kui mõni toiduaine saab otsa, lisan selle kohe ostunimekirja
- ☐ Pärast teleka käima panemist teen kolm kätekõverdust
- ☐ Pärast reklaamipausi algamist tõusen püsti ja sirutan ennast
- ☐ Pärast riiete seljast võtmist panen need kappi
- ☐ Pärast õhtul duši alla astumist mõtlen, mis läks täna hästi
- ☐ Pärast äratuse seadmist panen telefoni toa teise otsa laadima
- ☐ Pärast pea padjale panemist mõtlen kolmele asjale, mille eest olen tänulik

Vajadusel kohenda seda tegevust endale sobivamaks.

Muuda tegevuse aega ja kohta või tegevust ennast.

Aga ära tee uut harjumust liiga keeruliseks!

Harjumuse monitoorimine

Pisike tegevus, mille soovin harjumuseks muuta:

Märgi iga päeva juurde, kas tegid või ei teinud seda tegevust ja lisa juurde selgitav kommentaar.

1. päev



2. päev



3. päev



4. päev



5. päev



6. päev



7. päev



Järgmised sammud

Võid enda üle uhke olla! Oled astunud esimesed sammud, et oma elu vundamenti heade harjumuste abil tugevamaks muuta.

Sul on olemas esimene kogemus, kuidas endale teadlikult häid harjumusi tekitada. Nagu nägid, siis kõige lihtsam on tekitada justnimelt hästi pisikesi harjumusi. Nüüd võiksid sa nende pisikeste harjumuste tekitamisega jätkata. Kui soovid, siis vali siin juhendis olevast ideede nimekirjast järgmised tegevused ja hakka neid harjumusteks muutma.

Kui siin nimekirjas sinu jaoks hetkel enam huvitavaid ja kasulikke tegevusi ei ole, siis on sul juba arvatavasti endal palju ideid tekkinud, milliseid pisikesi samme harjumusteks muuta. Kirjuta need endale üles ja hakka tegutsema! Aga pea meeles, et hoia need nii pisikesed kui võimalik.

Palun kirjuta mulle oma kogemusest ja tähelepanekutest. Millist harjumust endale tekitasid ja kuidas läks? Mis toimis, mis mitte? Mis küsimusi tekkis?

Kirjuta martin@harjumused.ee ja vastan sulle esimesel võimalusel!

Kui sul on eesmärk, mida soovid saavutada või mõni unistus, mille poole tahad liikuda, siis saavad samuti harjumused appi tulla.

Ma olen välja töötanud "**Natuke parem!**" töövihiku, mis aitab sinu suure eesmärgi või unistuse pisemateks sammudeks jagada ja korduvad kasulikud tegevused harjumusteks muuta. Olles ainult natuke parem, liigud järjepidevalt oma eesmärgi suunas.

Tegemist on pdf-kujul tööriistaga, kus on erinevad töölehed, juhendid ja näidised.

Kui soovid seda kasulikku tööriista endale, siis vajuta nupule:

**TAHAN OMA EESMÄRGI
SAAVUTADA!**