Erinevaid tegevusi saab vaadelda läbi kahe telje: 1) ühe- ja mitmesammulised tegevused ning 2) kohest ja kaugemat kasu pakkuvad tegevused. Kõige lihtsamini muutuvad harjumuslikuks ühesammulised nauditavad tegevused.

ÜHESAMMULISED NAUDITAVAD TEGEVUSED MITMESAMMULISED NAUDITAVAD (näiteks sotsiaalmeedia scrollimine, **TEGEVUSED** kommi söömine) (näiteks mõnuainete tarvitamine, loometegevus) ÜHESAMMULISED KAUGE KASUGA MITMESAMMULISED KAUGE KASUGA **TEGEVUSED TEGEVUSED** (näiteks turvavöö kasutamine, vitamiinide (näiteks treenimine, prügi sorteerimine, eriala võtmine) õppimine) Hannus, A. (2024). Eesmärgist harjumuseks. Loengukonspekt. Kasutatud 14.07.2025