

Paneme teooria praktikasse ja loome uue harjumuse!

Kuidas seda teha:

1. Vali välja mingi tegevus, mida saad ja soovid teha igapäevaselt (näiteks 2-3x nädalas trenni ei ole selleks hea valik, sest kui esitame ajule erinevaid stiimuleid ebaregulaarselt, ei teki tinglikku seost).
2. Tee selge plaan, millal ja kus sa seda tegevust tegema hakkad (näiteks kohe peale hommikusööki köögilaua taga).
3. Seo uus harjumus mõne vana harjumusega (näiteks joon vett kohe peale hammaste pesemist).
4. Säti keskkonda nii, et miski tuletaks seda uut harjumust meelde (näiteks jätan veeklaasi hambaharjatopsi juurde või trennisärgi voodi kõrvale).
5. Tee uus tegevus endale meeldivaks, seo see mõne vana meeldiva tegevusega ja/või loo endale preemiasüsteem (näiteks luban endale peale jalutuskäiku 10 minutit ekraaniaega või peale viit kätekõverdust tassi kohvi).
6. Ära jäta kunagi kahte korda vahele! Üks kord on veel okei, see ei tähenda, et pead täitsa otsast alustama. Küll aga tahame ajule esitada kordusi võimalikult regulaarselt.
7. Anna endale aega - harjumuse kujundamine võtab üldiselt mitu kuud.
8. Kiida ennast! Kui harjumus on loodud, tuleb käitumine juba automaatselt ning ei vaja enam mingit tahtejõudu.

Kui soovid luua mitmest liigutusest koosnevat harjumust (näiteks trenni tegemine), siis tee see juppidest ja alusta kõige lihtsamast osast samamoodi nagu eespool kirjeldatud (näiteks loo esimene harjumus trenniriiete kokkupakkimisest).