TÖÖLEHT

Kui-siis plaan

Eesmärk: mõelda ette, mis võib uue harjumuse juurutamist segada ja kuidas sellisel juhul toimida.

Soovituslik aeg: 10–15 minutit

Sageli teame täpselt, mida tahame teha, aga elu tuleb vahele: tööpäev venib, laps jääb haigeks või oleme lihtsalt väsinud. Kui-siis plaan aitab sellistel hetkedel otsuse ette ära teha.

Miks vaid headest kavatsustest ei piisa?

Kui-siis plaan on lihtne lause:

KUI *juhtub [olukord],* → **SIIS** *teen [tegevus].*

See töötab, sest plaan seob tegevuse kindla olukorraga. Kui kirjeldatud olukord tekib, tuleb tegevus meelde peaaegu iseenesest ja seda ei pea hetkel kaaluma. **Kui-siis plaanid aitavad eesmärke paremini saavutada.**

NÄIDE

Jüri kui-siis plaan

Jüri tahab iga õhtu enne magamaminekut kirja panna ühe hea asja päevast. Esimesel nädalal jäi see kolm korda tegemata. Jüri märkas, et takistused kordusid, ja tegi nende jaoks plaani:

Kui ...	siis ...
Kui olen õhtul liiga väsinud, et kirjutada,	siis ütlen ühe hea asja mõttes välja.
Kui ööbin hotellis ja vihik on kodus,	siis kirjutan selle telefoni märkmetesse.
Kui unustan õhtul,	siis teen seda järgmisel hommikul kohvi juures.

Kui plaan ei tööta

See on normaalne. Plaan ei ole eksam, vaid tööriist, mida saab parandada. Küsi endalt:

Küsimus	Mida teha
Kas tegevus on liiga suur?	Tee see väiksemaks.
Kas vihje on ebakindel?	Vali olukord, mis toimub kindlasti iga päev.
Kas takistus on uus?	Kirjuta selle jaoks uus kui-siis lause.

Minu kui-siis plaan

Minu harjumus: _____

1 **Mis võib mind takistada?** *Märgi, mis sulle tundub tuttav, ja lisa oma.*

- ☐ Olen väsinud.
- ☐ Unustan.
- ☐ Tuju on halb ja ei viitsi.
- ☐ Mul on kiire või päev läheb teisiti.
- ☐ Olen kodust ära, näiteks reisil või külas.
- ☐ Teised inimesed või kohustused segavad.
- ☐ Muu: _____

2 **Kirjuta iga takistuse jaoks kui-siis lause.** *„Siis“ osa olgu nii lihtne, et saad seda teha ka halval päeval. Väike samm on parem kui üldse mitte midagi.*

Kui ...	siis ...

3 **Minu „halva päeva“ miinimum.** Mis on kõige väiksem versioon minu harjumusest, mida saan teha ka siis, kui midagi ei taha? *Näiteks: üks rahulik hingetõmme, üks rida päevikusse, üks sõnum sõbrale.*

_____

_____

_____

4 **Loe oma laused paar korda läbi** või ütle need valjult. Nii jäävad need paremini meelde.

Sisuline lähtekoht

VATEKi iseseisev tööleht, mis lähtub kavatsuste elluviimise kavandamise (implementation intentions) uuringutest: Gollwitzer PM, Sheeran P. Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology 2006;38:69–119. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Tööleht ei ole artikli tõlge. Töölehe koostas VATEK 2026. aastal.