TÖÖLEHT

Minu harjumuse jälgija

Eesmärk: jälgida, kuidas uus tegevus muutub nädalate jooksul harjumuseks.

Mõni minut nädalas

Uuringute järgi kulub uue harjumuse kujunemiseks keskmiselt umbes kaks kuud. Seepärast on sellel lehel 10 nädalat.

Kuidas kasutada

1. Kirjuta üles oma harjumuse lause töölehelt „Harjumuse kujundamine“.
2. Tee iga päev, kui tegevus on tehtud, lahtrisse linnuke ✓. Kui tegid „halva päeva“ miinimumi, kirjuta lahtrisse –.
3. Nädala lõpus vasta küsimusele: kui automaatselt see tegevus juba tuleb?
4. Tühi lahter ei ole ebaõnnestumine. Üks vahelejäänud päev ei riku harjumust. Oluline on jätkata.

Minu harjumuse lause: Pärast seda, kui _____ **Alustasin:** _____

ma _____

Minu 10 nädalat

Nädal	E	T	K	N	R	L	P	Kui automaatselt see tuleb? (1–5)
1								1 · 2 · 3 · 4 · 5
2								1 · 2 · 3 · 4 · 5
3								1 · 2 · 3 · 4 · 5
4								1 · 2 · 3 · 4 · 5
5								1 · 2 · 3 · 4 · 5
6								1 · 2 · 3 · 4 · 5
7								1 · 2 · 3 · 4 · 5
8								1 · 2 · 3 · 4 · 5
9								1 · 2 · 3 · 4 · 5
10								1 · 2 · 3 · 4 · 5

Automaatsuse hinnang: 1 = pean iga kord eraldi meelde tuletama ja end sundima, 3 = vahel tuleb iseenesest, vahel pean meelde tuletama, 5 = teen seda peaaegu mõtlemata. Tõmba sobivale numbrile ring ümber.

Tagasivaade

Täida pärast 4. ja 10. nädalat.

Küsimus	Pärast 4. nädalat	Pärast 10. nädalat
Mis on aidanud mul tegevust jätkata?		
Mis on kippunud segama?		
Kas pean plaani muutma (tegevus, vihje, kui-siis lause)?		
Mida olen enda juures märganud?		

Kui harjumus on juurdunud, võid valida järgmise väikese sammu ja alustada uuesti töölehest „Harjumuse kujundamine“. Uue harjumuse saab siduda ka juba olemasolevaga: *„Pärast seda, kui olen [vana harjumus], ma [uus harjumus].“*

Sisuline lähtekoht

VATEKi iseseisev tööleht. Harjumuse kujunemise aeg ja vahelejäänud päevade mõju: Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. How are habits formed: modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology 2010;40(6):998–1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674

Automaatsuse hinnangu skaala on VATEKi lihtsustatud enesehinnang, mitte valideeritud mõõteriist. Töölehe koostas VATEK 2026. aastal.