

TAVOITTEET TODEKSI 2

Tapojen muuttaminen ei ole vain tahdonvoimasta tai motivaatiosta kiinni. Välillä tapamme ovat niin syvään juurtuneita, ettemme edes huomaa niitä. Rutinoitunut tapa voi olla esimerkiksi kenkien jättäminen keskelle lattiaa kotiin tullessa. Haluaisimme eteisen olevan siisti, mutta emme edes huomaa pinttyynyttä tapaa. Voimme muokata tapojemme vihje-rutiini-palkio-ketjun avulla.

1. Mieti, minkä tavan haluaisit muuttaa. Esimerkiksi kahvinjuonnin vähentäminen, liikunnan lisääminen tai illalla ruutuajan vähentäminen jne.
2. Mieti, mikä toimii vihjeenä tälle tavalle eli missä tilanteessa tapa yleensä aktivoituu. Esimerkiksi töissä kahvihuoneessa, vaikei edes tee mieli kahvia. Liikunnan sijaan väsyttää ja valitset sohvan ja tv:n. Tai illalla sängyssä selaat vielä kännykkää, vaikka tiedät ettei se tee hyvää yöunillesi.

VIHJE - RUTIINI - PALKKIO - KETJU

1. Mieti uusi tapa vanhan tilalle ja tunnista vihjeet eli tilanteet, jossa tämä tapa aktivoituu.
2. Lisää uusi tapa eli rutiini vihjeeseen (esim. kahvihuone -> hanki uusi hieno vesipullo ja ota hanasta raikasta vettä, ei kahvia. Sohva houkuttelee enemmän -> ennen sohva ja tv:tä tee 15 minuutin happihyppely ulkona kävellen. Vähemmän ruutu-aikaa -> jätä kännykkä makuuhuoneen ulkopuolelle tai kuuntele äänikirjaa somen selailun sijaan.)
3. Miten palkitse itsesi uuden tavan suorittamisesta? Jotta uudesta tavasta tulee vahva rutiini se tarvitsee hieman vahvistusta. Palkkio vahvistaa uuden tavan muodostumista (esim. kahvin sijaan hedelmillä maustettu vesi, smoothie tms. terveellisempi vaihtoehto, josta sinulle tulee hyvä olo. Pienen liikunnan jälkeen kiitä, kehu ja kannusta itseäsi ja katso sen jälkeen lempiohjelmiasi. Jätä kännykkä pois sängystä ja pujahda puhtaisiin lakanoihiin tai lue uutta hyvää kirjaa tai lehteä.)
4. Muista, että uuden tavan omaksumiseen menee aikaa viikkoja tai jopa kuukausia. Ole itsellesi armollinen :)

TAPA VIHJE RUTIINI PALKKIO

1.

2.

3.