



onneliknaine.ee

"Naine on nagu lained; tema jõud tuleneb tema sügavusest ja liikumisest." — Virginia Woolf

Harjumuste kujundamine

Uute harjumuste kujunemine on teejuht muutuste poole.

Uute harjumuste loomine on üks võimsamaid tööriistu, mida saame kasutada oma elu paremaks muutmiseks.

Olgu selleks siis tervislikumad eluviisid, suurem produktiivsus või lihtsalt rohkem rahulolu.

Miks on harjumuste kujundamine nii oluline

- Automaatsed tegevused: Harjumused on nagu meie aju otseteed. Kui mingi tegevus muutub harjumuseks, teeme seda enamasti automaatselt, sellele palju mõtlemata.
- Eesmärkide saavutamine: Uued harjumused aitavad meil saavutada pikaajalisi eesmärke. Näiteks, kui soovid kaalust alla võtta, võid luua harjumuse tervislikumalt süüa ja regulaarselt trenni teha.
- Elu kvaliteedi parandamine: Uued harjumused võivad oluliselt parandada meie elukvaliteeti. Näiteks, kui loed iga päev enne magamaminekut, võid märgata, et Su keskendumisvõime paraneb ja stress väheneb.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Kuidas luua uusi harjumusi

- Sea selge eesmärk: Mida täpsemalt sa soovid saavutada? Määra oma eesmärk nii konkreetselt kui võimalik.
- Alusta väiksest: Ära püüa muuta kõike korraga! Alusta väikestest sammudest ja suurenda järk-järgult oma pingutusi.
- Loo rutiin: Määra kindlaks aeg ja koht, kus sa oma uut harjumust harjutad.
- Seo uus harjumus juba olemasoleva harjumusega: Näiteks. Hammaste pesemise ajal teen harjutusi jalalabadele.
- Otsi tuge: Räägi oma plaanist sõpradele või perele. Nende toetus võib olla väga väärtuslik.
- Ole kannatlik: Harjumuste kujunemine võtab aega. Ära loobu, kui sa kohe tulemusi ei näe.
- Premeeri ennast: Kui sa oled saavutanud mingi väikese eesmärgi, premeeri ennast. See aitab sul motiveeritud püsida.
- Ole valmis ebaõnnestumisteks: Kõik teevad vigu. Kui sa eksid, ära heida meelt! Lihtsalt alusta uuesti.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Populaarsed teooriad harjumuste kujunemise kohta

21-päeva reegel

Kuigi see on levinud arvamus, ei ole teaduslikult tõestatud, et uue harjumuse kujunemine võtab täpselt 21 päeva. See võib võtta vähem või rohkem aega sõltuvalt harjumusest ja inimesest. Tõsi on see, et esimesed paar nädalat on uue harjumuse kujundamisel kõige olulisemad. Sel ajal on meie aju kõige vastuvõtlikum muutustele.

Harjumuste ahel

See teooria väidab, et harjumused on omavahel seotud ja ühe harjumuse muutmine võib mõjutada ka teisi harjumusi.

Teadlased on leidnud, et harjumuste kujunemise aeg on inimestel väga erinev ja sõltub mitmetest teguritest, näiteks:

- Harjumuse keerukus: Mida keerulisem on harjumus, seda kauem võtab selle kujunemine aega.
- Inimese omadused: Mõned inimesed on muutuste suhtes avatud ja kohanevad uute harjumustega kiiremini kui teised.
- Motivatsioon: Mida tugevam on sinu motivatsioon, seda tõenäolisemalt sa uue harjumuse juures püsid.
- Keskkond: Sinu ümbrus mõjutab suuresti sinu võimet luua uusi harjumusi.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Mida tasub meeles pidada

Ole kannatlik: Harjumuste kujunemine võtab aega.

Ole järjekindel: Mida järjekindlamalt sa uut harjumust harjutad, seda kiiremini see juurdub.

Ära loobu, kui eksid: Kõik teevad vigu. Tähtis on jätkata proovimist.

Muutes harjumusi muudad mõtlemist — on põhimõte, mis rõhutab, et meie igapäevased tegevused ja valikud kujundavad meie mõtteviisi.

Miks see nii on

- Harjumused on automaatsed: Me teeme paljusid asju automaatselt, ilma et neile teadlikult mõtleksime. Need automaatsed tegevused kujundavad meie aju ühendusi ja seega ka meie mõtteviisi.
- Uued harjumused loovad uusi ajuühendusi: Kui me hakkame tegema uusi asju, loome ajus uusi ühendusi. Need uued ühendused võimaldavad meil mõelda uutel viisidel ja näha maailma teise nurga alt.
- Mõtted mõjutavad tegevusi ja vastupidi: Meie mõtted mõjutavad meie tegevusi ja vastupidi. Kui muudame oma tegevusi, muudame ka oma mõtteid.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu