



Harjoitus: Uusi rutiini

Miksi?

Otat käyttöön uuden arkea sujuvoittavan rutiinin.

Miten?

Mieti, mistä kohtaa päivää sinulta puuttuu toimiva rutiini. Rutiini voi liittyä myös harvemmin toistuvaan tilanteeseen, kuten liikuntaan tai siivoamiseen.

Voit itse päättää, kuinka monta vaihetta rutiinissasi on. Yhteen rutiinin ei kuitenkaan kannata laittaa liian montaa tai liian yksityiskohtaisia vaiheita.

Uusi rutiinini

Esim. Treenaamaan lähtö 1. tuntiaikataulun tarkistaminen, 2. bussin aikataulun tarkistaminen, 3. vaatteiden vaihto, 4. kassin pakkaaminen.

Toista rutiinia muutaman kerran ennen kuin arvioit, täytyykö siihen tehdä muutoksia.

Tarvittaessa muokkaa rutiinia. Kun rutiinin noudattaminen on sujuvaa, voit keksiä itsellesi seuraavan rutiinin.

Toteutus