



# Harjoitus: Uusi rutiini

---

## Tavoite

Otat käyttöön uuden arkea sujuvoittavan rutiinin.

## Ohje

Aloita valitsemalla itsellesi yksi selkeä rutiini.

Mieti, mihin asiaan kaipaisit toimivaa rutiinia. Se voi olla esimerkiksi aamurutiini tai viikkorutiini. Rutiini voi liittyä myös harvemmin toistuvaan tilanteeseen, kuten liikunnan harrastamiseen tai siivoamiseen.

Mieti, mitä eri vaiheita rutiiniin liittyy, ja numeroi vaiheet. Voit itse päättää, kuinka monta vaihetta rutiinissasi on. Yhdessä rutiinissa ei kuitenkaan kannata olla liian montaa tai liian yksityiskohtaisia vaiheita.

## Uusi rutiinini

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

Tarvittaessa muokkaa rutiinia. Kun tämä rutiini toimii, voit keksiä itsellesi seuraavan rutiinin.

## Toteutus

Kirjaa tähän, milloin kokeilet uutta rutiiniasi. Aseta tarvittaessa kalenteriisi siitä muistutus.