

Plezierige activiteiten

Hieronder vind je een lijstje met dingen die mensen leuk vinden om te doen. Voor iedereen is dit weer anders. Vul in welke dingen jij leuk of fijn vindt. Vul in de volgende kolommen in hoe vaak je dit doet (cijfer) en of je dat vaak genoeg vindt. Als er dingen zijn die je wel leuk vindt maar weinig doet, kies er dan EEN uit om meer te gaan doen.

Activiteit	Vind ik dit leuk of fijn?	Hoe vaak doe ik dit per maand?	Vind ik dit vaak genoeg?
Naar een museum gaan			
In de tuin werken			
Iets voor mezelf kopen			
Vissen			
Een bad of douche nemen			
Een compliment aan iemand geven			
Een kopje koffie drinken met een vriend of vriendin			
Naar een goede film op televisie kijken			
Iets nieuws leren			
Denken aan mensen die ik aardig vind			
Goed slapen			
Met de computer werken/internetten			
Denken aan iets plezierigs in de toekomst			
Vrijen			
Bij vrienden zijn			
Lekker eten			
Iets met mijn kind(eren) doen			
Een boek lezen			
In de natuur zijn			
Naar muziek luisteren			
Bij familie op bezoek gaan			
Wandelen			
Naar een informatie-avond gaan			
Een ontspanningsoefening doen			
Zingen			
Kaarten			
Varen			

Activiteit

Vind ik dit
leuk of fijn?

Hoe vaak
doe ik dit
per maand?

Vind ik
dit vaak
genoeg?

Iets aardigs voor iemand anders doen			
Nieuwe kleren dragen			
Klussen in en om het huis			
Een frietje eten (of gebakje, ijsje.....)			
Naar de geluiden in de natuur luisteren			
Kamperen			
Fotoboeken bekijken			
Even helemaal niets doen			
Biljarten/poolen			
Anderen amuseren			
Dieren verzorgen			
Lachen			
Uit eten gaan			
Plannen maken voor een vakantie of uitstapje			
Over religie of God praten			
Vrijwilligerswerk doen			
Autorijden			
Schaken			
Bidden of mediteren			
Dansen			
Een achterstallig klusje doen			
Naar de kerk gaan			
Naar een zonsondergang kijken			
Picknicken			
Borduren			
Mezelf goed verzorgen			
Iets moeilijks afmaken			
Fietsen			
Met de trein reizen			
Een tijdschrift lezen			
Naar een bloeiende plant of bloem kijken			

Activiteit

Vind ik dit
leuk of fijn?

Hoe vaak
doe ik dit
per maand?

Vind ik
dit vaak
genoeg?

Met iemand lunchen			
Puzzelen			
Boetseren			
Naar een sportwedstrijd gaan			
Een uitstapje maken			
Naar de radio luisteren			
Naar vogels luisteren			
Sporten			
Schilderen			
Een nieuw persoon leren kennen			
In de zon zitten			
Bowlen			
Een openhartig gesprek met iemand hebben			
Naar de sauna gaan			
Naar de bioscoop gaan			
Een massage krijgen			

