

## OEFENING: LIJST PLEZIERIGE ACTIVITEITEN

Om te kunnen komen tot een plan voor meer plezierige activiteiten, is het van belang om allereerst inzicht te krijgen in welke activiteiten u plezierig vindt. Onderstaande lijst is bedoeld om u op ideeën voor leuke activiteiten te brengen.

Het is de bedoeling dat u eerst deze lijst twee maal doorneemt.

1. De eerste keer zet u in de kolom onder “leuk” een kruisje achter alle activiteiten die u **leuk vindt** om te doen.
2. Dan neemt u de lijst voor de tweede keer door en zet een kruisje achter alle activiteiten die u, voor uw gevoel, voldoende doet of meemaakt in de kolom onder “voldoende”. Dit kunnen ook activiteiten of gebeurtenissen zijn die u niet in de eerste kolom (onder leuk) heeft aangekruist.

	Leuk	Voldoende
Naar een museum gaan		
In de tuin werken		
Iets voor uzelf kopen		
Vissen		
Een bad of douche nemen		
Een compliment aan iemand geven		
Een kopje koffie drinken met een vriend of vriendin		
Fotoboek bekijken		
Even helemaal niets doen		
Biljarten		
Andere amuseren		
Dieren verzorgen		
Lachen		
Uit eten gaan		
Plannen maken voor een uitstapje of vakantie		
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		
Naar een goede film op televisie kijken		
Iets nieuws leren		

	<b>Leuk</b>	<b>Voldoende</b>
Denken aan mensen die u aardig vindt		
Goed slapen		
Met de computer werken/internetten		
Denken aan iets plezierigs in de toekomst		
Vrijen		
Bij vrienden zijn		
Lekker eten		
Iets met uw of andermans (klein)kinderen doen		
Een boek lezen		
In de natuur zijn		
Naar muziek luisteren		
Bij familie op bezoek gaan		
Wandelen		
Naar een informatieavond gaan		
Een ontspanningsoefening doen		
Zingen		
Kaarten		
Varen		
Iets aardigs voor iemand anders doen		
Nieuwe kleren dragen		
Klussen in en om het huis		
Een frietje eten		
Naar de geluiden in de natuur luisteren		
Kamperen		
Borduren		
Uzelf goed verzorgen		
Iets moeilijks afmaken		
Fietsen		
Met de trein reizen		
Een tijdschrift lezen		
Naar een bloeiende plant of bloem kijken		
Met iemand lunchen		
Puzzelen		
Boetseren		
Naar een sportwedstrijd gaan		
Een uitstapje maken		
Naar de radio luisteren		
Sporten		
Schilderen		
Een nieuw persoon leren kennen		
In de zon zitten		
Bowlen		
Een openhartig gesprek met iemand hebben		