Aktivitetslista

- □ Ringa en vän
- □ Låna böcker
- □ Planera att byta yrke
- □ Skratta
- □ Tänka på gamla semesterresor
- □ Lyssna på andras berättelser
- □ Läsa tidningar eller tidsskrifter
- □ Hålla på med min hobby
- □ Vara tillsammans med vänner
- □ Planera dagens aktiviteter
- □ Träffa nya människor
- □ Minnas vackra landskap
- □ Spara pengar
- □ Diska för hand
- □ Spela spel med vänner
- □ Gå hem från arbetet
- □ Äta
- □ Träna karate, judo, yoga etc
- □ Tänka på pensioneringen
- □ Titta på djur
- □ Tänka på någon man tycker om
- □ Ta en biltur
- □ Lyssna på musik
- □ Måla och klä om möbler
- □ Arbeta i trä
- □ Fantisera om framtiden
- □ Debattera
- □ Dansa balett, jazzdans, steppa
- □ Sitta på utomhuscaféer
- □ Skaffa ett akvarium
- □ Rida
- □ Tänka på att engagera mig politiskt
- □ Göra något nytt
- □ Tillverka ett pussel
- □ Tänka på saker jag klarar av
- □ Gå ett varv runt kvarteret
- □ Planera att börja studera
- □ Titta på TV
- □ Hoppa hopprep
- □ Cykla
- □ Dammsuga fem minuter
- □ Promenera i naturen
- □ Köpa presenter
- □ Plocka svamp
- □ Avsluta en viktig uppgift
- □ Samla på fina stenar
- □ Titta på trav
- □ Äta godis
- □ Lära ut saker
- □ Fotografera
- □ Fiska
- □ Tänka på roliga upplevelser
- □ Dricka kaffe
- □ Leka med djur
- □ Plocka blommor
- □ Flyga flygplan
- □ Läsa skönlitteratur
- □ Spela teater
- □ Vara ensam
- □ Gå till biblioteket
- □ Skriva ett brev
- □ Städa
- □ Läsa en bra faktabok
- □ Göra utflykter med barnen
- □ Dansa
- □ Ha picknick
- □ Tänka ”det gjorde jag bra”
- □ Meditera
- □ Ta ett bad
- □ Sjunga i kör
- □ Samla på saker
- □ Åka på semester
- □ Tänka på när jag blir klar med min utbildning
- □ Återanvända gamla saker
- □ Gå ut på en träff
- □ Gå på bio mitt i veckan
- □ Jogga, promenera
- □ Tänka att vad jag gjort idag
- □ Lyssna på en pod
- □ Minnas roliga stunder
- □ Köpa något till hemmet
- □ Vara ute i solen
- □ Spela volleyboll
- □ Äta lunch med en vän
- □ Vandra i bergen
- □ Tänka på sin familj
- □ Tänka på lyckliga minnen
- □ Dricka kaffe utan mjölk
- □ Läsa resekataloger
- □ Äta en smörgås
- □ Laga något som gått sönder
- □ Meka med bilen
- □ Minnas vad personer som tycker om mig sagt
- □ Ha fina kläder
- □ Ha mysiga hemmakvällar
- □ Pyssla med mina blommor
- □ Simma
- □ Rita
- □ Träna
- □ Gå på loppis

- □ Gå på fest
- □ Balansera stenar på varandra
- □ Tänka på vad jag skulle vilja köpa
- □ Spela golf
- □ Spela fotboll
- □ Flyga med drakar
- □ Diskutera med mina vänner
- □ Träffa släkten
- □ Åka motorcykel
- □ Kramas
- □ Idrotta
- □ Åka på tältsemester
- □ Sjunga
- □ Arrangera blombuketter
- □ Lyssna på radio
- □ Gå till kyrkan
- □ Spela tennis
- □ Äta något hälsosamt
- □ Meka med min cykel
- □ Vara på stranden
- □ Spela brännboll
- □ Titta på foton
- □ Spela gitarr
- □ Sticka
- □ Lösa korsord
- □ Spela biljard
- □ Klä mig fint
- □ Prata i telefon
- □ Gå på museum
- □ Tänka på andliga frågor
- □ Tända ljus
- □ Lyssna på radio
- □ Få massage
- □ Säga ” jag älskar dig”
- □ Tänka på mina starka sidor
- □ Köpa en tidning och läsa
- □ Bada bastu
- □ Åka skidor
- □ Skriva dagbok
- □ Gå i skogen
- □ Paddla kanot
- □ Bowla
- □ Spela dataspel
- □ Brodera
- □ Sova
- □ Köra bil
- □ Bjuda gäster på mat
- □ Gå på föreningsträffar
- □ Ringa en släkting
- □ Jaga
- □ Tänka på saker jag är bra på
- □ Inte göra något på hela dagen
- □ Gå på klassträff
- □ Åka skridskor
- □ Vindsurfa eller segla
- □ Åka utomlands
- □ Måla
- □ Göra något på impuls
- □ Spela kort
- □ Lösa gåtor eller tankenötter
- □ Diskutera politik
- □ Planera mitt yrkesliv
- □ Flörta
- □ Klappa en katt
- □ Spela musikinstrument
- □ Utföra något hantverk
- □ Ge bort presenter
- □ Lyssna på fågelsång
- □ Låna en bra bok
- □ Planera något i en vas
- □ Hälsa på grannarna
- □ Titta på brottning, boxning
- □ Planera en fest
- □ Laga mat
- □ Åka på utflykt
- □ Skriva en dikt
- □ Sy
- □ Köpa kläder
- □ Äta på restaurang
- □ Arbeta
- □ Skala ett äpple och äta
- □ Diskutera litteratur
- □ Odla morötter
- □ Åka på sightseeing
- □ Göra fint på diskbänken
- □ Arbeta i trädgården
- □ Gå balansgång
- □ Gå på skönhetssalong
- □ Dricka kaffe och läsa tidningen
- □ Spela tennis
- □ Se på när barnen leker
- □ Göra listor på saker som ska göras
- □ Fika med vänner
- □ Köpa blommor till sig själv
- □ Gå på teater och konserter
- □ Dagdrömma
- □ _____
- □ _____
- □ _____
- □ _____
- □ _____
- □ _____
- □ _____
- □ _____
- □ _____