

Bijlage 5 Lijst met voorbeelden van mogelijk plezierige activiteiten

A

Stukje met de auto rijden
Iets succesvol afronden
Iets kleins afmaken
Anderen even amuseren
Aan je auto sleutelen
Aandachtig naar anderen luisteren

B

Bezoek ontvangen
Bidden
Een brief schrijven
De bladeren horen ruisen
Door het bos wandelen
Naar de bioscoop gaan
Bloemen plukken
Bloemen schikken
Biljarten
Een stukje in een boek lezen
Een boek kopen
Borduren
Breien

C

Iemand een compliment geven
Jezelf een compliment geven
Iemand een cadeautje geven
Een cadeautje voor iemand maken
Een computerspel doen
Een cd kopen
Een stukje van een cd beluisteren
Naar een concert gaan

D

Een douche of bad nemen
Wat langer onder de warme douche blijven
In je dagboek schrijven
Denken aan iets goeds in de toekomst
De tafel mooi dekken
Dagdromen
Dieren verzorgen
Aan iets prettigs denken
Dansen
Debatteren
Denken over je goede eigenschappen
Detective lezen
Over iets discussiëren

E

Iets lekkers eten
Uit eten gaan
Een frisse neus halen
Aan je fiets sleutelen

F

Foto's bekijken
Foto's laten zien
Fantaseren over de toekomst
Een fietstochtje maken
Fotograferen

G

Gesprekje beginnen
Iemand groeten
In gezelschap zijn van anderen
Naar iemand glimlachen
Een gedicht lezen
Een gedicht schrijven
Geld sparen

H

Handwerken
Een stukje hardlopen
Je haar laten doen
Je haar wassen
Houtbewerken
Gedeelte van het huis opknappen

I

Een instrument bespelen

J

Een stukje joggen

K

Iemand een kaartje schrijven
Ergens koffie drinken
Iets moois voor jezelf kopen
Iets lekkers koken
Schone kleding aantrekken
Een kleurplaat inkleuren
Iemand een knuffel geven
Jezelf mooi aankleden
Kaarsen aansteken
Kaarten
Je kinderen mee uit nemen
Kleren kopen
Knutselen
Een kruiswoordraadsel oplossen
Naar spelende kinderen kijken
De krant lezen

L

Lachen
Een lekker luchtje opdoen
Lichamelijke oefeningen doen
Lijstjes maken van taken

M

Naar muziek luisteren
Naar iets moois kijken
Je laten masseren
Muziek maken
Naar een museum gaan

N

Je nagels lakken
Iets nieuws leren
Naaien
De natuur ingaan

O

Jezelf opmaken
Iemand opbellen
Gedeelte van het huis opruimen
Een laatje van het bureau opruimen

P

Planten verzorgen
Een puzzel maken
Een praatje maken
De poes op schoot nemen

Q

Quatre-mains spelen
Quiche bakken

R

Iets lekkers ruiken
Naar de radio luisteren
De regen op je gezicht voelen
Iets in huis repareren
Een raadsel oplossen
Een stukje in een roman lezen

S

Samen eten
Samen koffie drinken
Iets schoonmaken
Een spelletje doen
Naar het strand gaan
Een ander tot steun zijn
Naar de sauna gaan
Naar sport gaan kijken
Sporten
Schelpen verzamelen
Schilderen
Schoonheidsspecialiste bezoeken
Seks hebben
Sexy kleren dragen

T

Thee zetten
In een tijdschrift bladeren
Een tekening maken
Op een terrasje zitten
Televisie kijken
Tuinieren
Naar het toneel gaan
Tennissen
Terugdenken aan plezierige dingen
Toneelspelen
Trimmen

U

Uitgaan met iemand

V

Naar zingende vogels luisteren
Een verhaal lezen
Oude dingen verzamelen
Vissen
Voorwerpen verzamelen
Vrienden ontvangen

W

Een wandeling maken
Aan een werkstuk werken
Een werkstuk afmaken
Winkelen
De wind door je haren laten gaan

X

Xylofoon spelen

Y

Een yogaoefening doen

Z

Naar het zwembad gaan
Even in de zon zitten
In de zon liggen
Tegen iemand zeggen dat je van hem/haar houdt
Zoenen
Eventjes onderuit gaan zitten
Zingen