

MOJA LISTA PRZYJEMNOŚCI

Inspirację możesz znaleźć w materiałach znajdujących się na końcu formularza.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

PLANOWANIE PRZYJEMNOŚCI

Przykład:

ŚRODA	<i>Oglądanie serialu „Eden” na Netflix</i>	<i>16:30 - 17:00 (zaraz po pracy)</i>
--------------	--	---

Mój plan na najbliższy tydzień:

DZIEŃ TYGODNIA	PRZYJEMNOŚĆ	PORA DNIA, GODZINA
PONIEDZIAŁEK		
WTOREK		
ŚRODA		
CZWARTEK		
PIĄTEK		
SOBOTA		
NIEDZIELA		

KATALOG PRZYJEMNOŚCI

Poniżej znajdziesz listę czynności, które mogą sprawić Ci przyjemność. Zapoznaj się z nią i podkreśl te, które chcesz i możesz wykonać w najbliższym czasie.

Relaksująca kąpiel

Planowanie kariery

Wakacje

Kolekcjonowanie przedmiotów (monet itp.)

Relaks

Odnawianie starych przedmiotów

Randka

Wyjście do kina

Bieganie

Słuchanie muzyki

Poczucie, że dałem z siebie wszystko

Wspominanie wcześniejszych imprez

Kupowanie rzeczy do domu

Śmiech

Wygrzewanie się w słońcu

Planowanie zmian w karierze

Słuchanie historii innych

Czytanie

Wyjazd na weekend

Wspominanie wcześniejszych wyjazdów

Hobby (modelarstwo, zbieranie znaczków, ogród itd.)

Wyjście z przyjaciółmi

Planowanie działań

Spotkania z nowymi ludźmi

Obserwowanie pięknych widoków

Gry karciane i planszowe

Oszczędzanie pieniędzy

Wyjście na siłownię/fitness

Jedzenie

Rozmyślanie jak to będzie za 5 lat

Spłacenie długów
Uprawianie jogi, karate, judo
Myślenie o emeryturze
Majsterkowanie w domu
Naprawianie roweru/samochodu
Przypominanie sobie jak inni okazują miłość
Noszenie seksownych ubrań
Spędzanie cichych wieczorów
Dbanie o rośliny
Gra na giełdzie
Rysowanie
Zbieranie starych przedmiotów
Wyjście na imprezę
Puszczanie latawca
Ćwiczenia
Planowanie zakupów
Gra w golfa
Gra w piłkę nożną
Rozmowy z przyjaciółmi
Spotkania rodzinne
Jazda na motorze
Seks
Gra w squasha
Śpiewanie
Wyjazd na camping
Układanie kwiatów
Praktyki religijne
Wyjście na plażę
Zmiana wagi
Myślenie, że jestem wystarczająco dobry
Dzień lenistwa
Spotkanie klasowe
Podróże zagraniczne lub krajowe
Wyjście na łyżwy lub rolki
Malowanie

Szydełkowanie
Działania spontaniczne – takie jakie się nadarzą
Spanie
Rozrywka
Uczestnictwo w kołach/klubach zainteresowań (czytelniczy, działkowy itp.)
Jazda samochodem
Planowanie ślubu
Obserwacja ptaków
Flirt
Śpiewanie w chórze lub zespole
Gra na instrumencie
Rękodzieło
Przygotowywanie prezentów
Kupowanie płyt, filmów
Oglądanie boksu, zapasów
Planowanie przyjęć
Gotowanie
Piesze wędrówki
Pisanie (książek, artykułów, itp.)
Szycie
Kupowanie ubrań
Rozmowy o książkach
Wyjścia na obiad
Zwiedzanie
Ogrodnictwo
Wizyta u kosmetyczki
Poranna kawa i gazeta
Gra w tenisa
Całowanie
Obserwacja bawiących się dzieci
Myślenie, że czeka mnie dużo więcej rzeczy niż większość ludzi
Wyjścia na koncert i do teatru
Marzenia
Planowanie pójścia do szkoły
Myślenie o seksie

Przejażdżka samochodem
Słuchanie głośniejszej muzyki
Odnawianie mebli
Oglądanie telewizji, filmów
Tworzenie list zadań
Jazda na rowerze
Spacer w lesie/nad rzeką
Kupowanie pamiątek
Odwiedzanie parków narodowych
Rozmyślanie o własnych osiągnięciach
Dokończanie zadań
Gry zespołowe
Jedzenie tuczących produktów
Wymiana maili, rozmowy przez Internet
Pisanie dziennika, bloga, listów
Fotografia
Obserwacja gwiazd
Łowienie ryb
Dieta
Udział w debacie
Czytanie literatury pięknej
Czytanie reportaży
Sprzątanie
Wyjścia z dziećmi
Taniec
Piknik
Chwalenie się za wykonane zadania
Medytacja
Gra w siatkówkę
Lunch z przyjaciółmi
Wyjście w góry
Przypominanie miłych chwil z dzieciństwa
Rozmyślania o rodzinie
Wydawanie pieniędzy na przyjemności
Gra w karty

Rozwiązywanie łamigłówek
Dyskusje polityczne
Pokazywanie/oglądanie zdjęć
Szycie/wyszywanie
Bilard
Gra w krykieta
Dobieranie ładnych ciuchów, by dobrze wyglądać
Refleksja nad własnymi postępami
Wizyta w muzeum, galerii sztuki
Kupowanie rzeczy dla siebie
Rozmyślania o charakterze religijnym
Wyjście na kawę
Słuchanie radia
Rozmowy przez telefon
Przeglądanie Internetu
Masaż
Mówienie „Kocham Cię”
Myślenie o moich mocnych stronach
Wyjście do sauny
Kupowanie książek
Wyjazd na narty
Wyjazd na kajaki lub rafting
Gra w kręgle
Prace stolarskie
Fantazjowanie o przyszłości
Gry komputerowe
Zajęcia baletu, tańca jazzowego
Lot samolotem
Założenie akwarium
Przeglądanie materiałów erotycznych (magazynów, filmów)
Zmiana wystroju w domu
Kupno nowych mebli
Jazda konna
Wspinaczka
Zaangażowanie w działania lokalnych społeczności – w jaki sposób?

Krzyżówki, puzzle

Próbowanie nowych aktywności – jakich?

Myślenie o sobie jako o kimś, kto sobie poradzi

Zabawa ze zwierzęciem

Spacer po galerii handlowej albo ulicami żeby obejrzeć wystawy tzw. window shopping

Grillowanie

Moje pomysły:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____