



Oefening: plezierige activiteiten

Krijg ideeën voor leuke activiteiten en voer ze uit.

Stap 1:

Neem de lijst met activiteiten door. Zet in de kolom onder 'leuk' een kruisje achter elke activiteit die je leuk vindt, leuk vond of leuk lijkt. Als je wilt, kun je de lijst met activiteiten aanvullen.

Stap 2:

Zet een kruisje achter alle activiteiten die je voor jouw gevoel voldoende doet of meemaakt, in de kolom onder voldoende.

Stap 3:

Omcirkel de activiteiten die je leuk vindt, maar niet voldoende doet of meemaakt.

Stap 4:

Kies één activiteit uit en maak daarvoor een echte afspraak met jezelf: kies een datum en een tijd en zet het in je agenda. Tips:

- Kies een activiteit die je binnen korte tijd kunt doen.
- Breng in kaart wat je nodig hebt om de activiteit te doen slagen.
- Vertel het aan anderen in je omgeving.

Stap 5:

Doe het!

Stap 6:

Herhaal deze stappen regelmatig.



Activiteit	Leuk	Voldoende
Naar een museum gaan		
In de tuin werken		
Iets voor jezelf 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 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 je 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		
Studeren		
Naar de geluiden in de natuur luisteren		
Kamperen		
Borduren		
Jezelf goed verzorgen		
Iets moeilijks afmaken		
Fietsen		



Activiteit	Leuk	Voldoende
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 nieuwe persoon leren kennen		
In de zon zitten		
Bowlen		
Een openhartig gesprek met iemand hebben		
Fotoboeken bekijken		
Even helemaal niets doen		
Biljarten		
Anderen 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		
<i>Andere leuke activiteit(en):</i>		

Gebaseerd op: Trimbos Deelnemerswerkboek psychische problemen in de familie