

Liste angenehmer Aktivitäten



- Ein Bad nehmen
- Dinge sammeln (Münzen, Muscheln)
- Urlaub machen
- Daran denken, wie es sein wird, wenn man die Ausbildung beendet haben wird
- Alte Dinge reparieren
- Zu einer Verabredung gehen
- Faulenzen
- Mitten in der Woche ins Kino gehen
- Joggen gehen
- Das Gefühl, einen ganzen Tag gut gearbeitet zu haben
- Musik hören
- Sich an gute alte Feste zu erinnern
- Im Haushalt Dinge reparieren
- In der Sonne liegen
- Eine berufliche Veränderung planen
- Lachen
- An frühere Reisen denken
- Anderen zuhören
- Zeitschriften oder Zeitungen lesen
- Hobbys (Briefmarken sammeln, Modelle bauen)
- Einen Abend mit einem guten Freund verbringen
- Sich an schöne Landschaften erinnern
- Spielen
- Von der Arbeit nach Hause gehen
- Essen
- Karate, Judo oder Yoga üben
- Am Auto oder Fahrrad herumbasteln
- An Worte oder Taten von Menschen, die man liebt, denken
- Sexy Kleidung tragen
- Einen ruhigen Abend verbringen
- Sich um die Pflanzen kümmern
- Sport treiben
- Radtouren machen
- Im Wald spazieren gehen
- Geschenke kaufen
- In einen Tierpark gehen
- „Verbotenes“ essen
- Unterrichten
- Fotografieren
- Mit Tieren spielen
- Einen Science-Fiction-Roman lesen
- Allein sein
- Tagebuch oder Briefe schreiben
- Putzen
- Sachbücher lesen
- Tanzen gehen
- Sich selbst loben („Das habe ich wirklich gut gemacht“)
- Alte Dinge sammeln
- Daran denken, sich etwas zu kaufen
- Drachen steigen lassen
- Eine Diskussion mit Freunden führen
- Die Familie beieinander haben
- Motorrad fahren
- Sex haben
- Im Haus laut singen
- Blumen arrangieren
- Den Glauben praktizieren
- An den Strand gehen
- Denken, dass man eigentlich ganz in Ordnung ist
- Einen Tag lang überhaupt nichts tun
- An einem Klassentreffen teilnehmen
- Malen
- Handarbeiten machen
- In der Gruppe singen
- Flirten
- Musikinstrumente spielen
- Künstlerisch oder handwerklich tätig sein
- Jemandem etwas schenken
- Bei einer Sportveranstaltung zuschauen
- Eine Party planen
- Kochen
- Wandern gehen
- Ein Gedicht schreiben
- Nähen
- Kleidung kaufen
- Zum Essen ausgehen
- Arbeiten
- In einen Schönheitssalon gehen
- Frühstück ans Bett bringen lassen
- Schmusen
- Den Kindern beim Spielen zuschauen
- Daran denken, dass es einem eigentlich besser geht, als vielen anderen
- Tagträumen
- An Sex denken
- Meditieren
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____