

# Övning: Lista över trevliga aktiviteter

---

## Varför?

Du hittar saker du gillar att göra, och du gör minst en av dem varje dag. Listan gör det lättare att komma igång.

## Hur?

Lista saker du brukade gilla. Lägg också till nya saker i listan som du tror att du gillar och vill prova.

Skriv minst fem saker i listan. Använd listan med exempel nedan. Du hittar fler exempel i PDF-bilagan.

---

## Exempel:

- Avkoppling i badet
- Karriär- eller studieplanering
- Avbetalning av skuld (ökad känsla av kontroll)
- Att samla på mynt, snäckor osv.
- Semester
- Tänk på vad som händer när ... tar slut
- Återvinning av gamla saker
- Att lära känna nya människor
- Avslappning
- Att gå på bio
- Jogging och promenader
- Tanken om att ha jobbat hela dagen
- Att lyssna på musik eller ljudböcker
- Hågkomst av tidigare fester eller trevliga evenemang
- Inköp av husgeråd
- Att ligga i solen
- Planering av karriärbyte och förberedelse för förändringar
- Att skratta och titta på roliga videor
- Hågkomst av tidigare resor och att titta på fotografier
- Lyssna på andra
- Läsna tidskrifter eller dagstidningar
- Tillbringa kvällen med vänner
- Planera dagens sysslor
- Gå till gymmet
- Minnas ett vackert landskap
- Spara pengar
- Spela spel
- Gå hem från jobbet



- Äta och laga mat
- Träna karate, judo eller yoga
- Fundera på pensionstiden
- Fixa trasiga saker
- Resa (i närområdet eller till andra delar av landet)
- Minnas ord och handlingar från människor du älskar
- Meditation, övningar för självmedkänsla
- Tillbringa en lugn kväll
- Ta hand om dina växter och din trädgård
- Spela videospel
- Delta i kulturella evenemang
- Köpa kläder etc.
- Äta på restaurang eller kafé
- Hjälpa andra
- Dricka en kopp kaffe eller te

### Min lista över trevliga aktiviteter:

Fyll listan med aktiviteter som du gillar. Försök att komma på minst fem saker. Försök att göra minst en trevlig aktivitet varje dag. Numrera sakerna.