

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Plezierige activiteiten

(Wat is 'Plezierige activiteiten'?)

- Een oefening om zicht te krijgen op de activiteiten die jij plezierig vindt. Het is een gids om iedere dag de moeite waard te maken.
- De opdracht bestaat uit 3 stappen.

(Waarom moet ik Plezierige activiteiten doen?)

Iemand die neerslachtig is, doet weinig plezierige dingen. Omgekeerd geldt het ook: iemand die weinig plezierige dingen doet, zal zich al vlug neerslachtig voelen. Eigenlijk gaat het om een negatieve spiraal: je voelt je neerslachtig en daarom doe je weinig plezierige dingen. Omdat je weinig plezierige dingen doet, voel je je nog slechter,... Gelukkig bestaat er ook de opwaartse spiraal: als je meer plezierige activiteiten onderneemt, dan zal je je een stuk beter voelen. En omdat je je beter voelt, ben je meer geneigd om van alles te ondernemen. Eén activiteit per dag waar je plezier aan beleeft, kan echt al een wereld van verschil maken.

(Wanneer moet ik de opdracht doen?)

Op een moment waar je vindt dat je dag niet de moeite loont.

(Hoe moet ik de opdracht doen?)

Stap 1: Bekijk de lijst met 'plezierige activiteiten'. Noteer in de kolom 'hoe leuk' een cijfer van 0 tot 10. Een 0 betekent dat je die activiteit echt niet prettig vindt. Een 10 betekent dat jij die activiteit heel prettig vindt.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Stap 2: Laat je inspireren door de lijst en vul nu nog minstens vier andere activiteiten in die jij plezierig vindt. Noteer in de kolom 'hoe leuk' een cijfer van 0 tot 10.

Stap 3: Je hebt nu een volledig ingevulde lijst. Neem nu het volgende blad met 'weekoverzicht' en ga na wanneer je wat kan doen. Probeer voor elke dag zeker één activiteit in te lassen die de dag de moeite waard kan maken. Zaken die moeten gebeuren, worden gewoonlijk goed op voorhand gepland. Waarom zou je dat dan ook niet doen voor de activiteiten die plezierig zijn?

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

	<u>Plezierige activiteit</u>	<u>Hoe leuk?</u>
1	Lachen	
2	Ontspannen	
3	In gezelschap zijn van vrolijke mensen	
4	Lekker eten	
5	Denken aan iets goeds in de toekomst	
6	Mensen tonen belangstelling in wat je hebt gezegd	
7	Denken aan mensen die je lief vindt	
8	Kijken naar mooie landschappen	
9	Schone lucht inademen	
10	In gezelschap zijn van vrienden	
11	Je rustig en tevreden voelen	
12	Door een ander seksueel aantrekkelijk gevonden worden	
13	Kussen	
14	Naar andere mensen kijken	
15	Een openhartig gesprek hebben	
16	In de zon zitten en van de warmte genieten	
17	Schone kleren dragen	
18	Vrije tijd hebben	
19	Een plan op je eigen manier uitvoeren	
20	's Nachts goed slapen	
21	Naar muziek luisteren	
22	Seksueel contact hebben	
23	Naar andere mensen glimlachen	
24	Iemand zegt dat hij/zij van je houdt	
25	Verhalen, romans, gedichten of toneelstukken lezen	
26	Een plan maken of iets op touw zetten	
27	Naar een restaurant gaan	
28	Iemand zeggen dat je van hem/haar houdt	
29	Vrijen	

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

30	In gezelschap zijn van iemand van wie je houdt	
31	Ondervinden dat het met je familie of vrienden goed gaat	
32	Iemand prijzen of een compliment maken	
33	Iets gaan drinken met vrienden	
34	Kennis maken met iemand	
35	Het gevoel hebben dat je iets doet waar je goed in bent	
36	Iets op een heldere manier zeggen	
37	Dieren om je heen hebben	
38	Gewaardeerd worden in gezelschap	
39	Een levendig gesprek hebben	
40	De aanwezigheid van god(en) in je leven voelen	
41	Plannen maken voor een uitstapje of vakantie	
42	Naar de radio luisteren	
43	Iets nieuws leren doen	
44	Oude vrienden ontmoeten	
45	Met succes een karwei opknappen	
46	Iemand bijspringen met een karwei	
47	Anderen amuseren	
48	Een compliment krijgen of gezegd worden dat je iets goed gedaan hebt	
49	Iemand een leuke brief of e-mail sturen	
50	Naar een film kijken of naar de cinema gaan	
51	Met de (klein)kinderen spelen	
52	Fietsen	
53	In de tuin werken	
54	Sporten	
55		
56		
57		
58		
59		

(Fit in je **hoofd**, goed in je **vel**.)

60		
61		
62		

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Weekoverzicht)

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
0 - 1 uur							
1 - 2 uur							
2 - 3 uur							
3 - 4 uur							
4 - 5 uur							
5 - 6 uur							
6 - 7 uur							
7 - 8 uur							
8 - 9 uur							
9 - 10 uur							
10 - 11 uur							
11 - 12 uur							
12 - 13 uur							
13 - 14 uur							
14 - 15 uur							
15 - 16 uur							
16 - 17 uur							
17 - 18 uur							

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

18 - 19 uur							
19 - 20 uur							
20 - 21 uur							
21 - 22 uur							
22 - 23 uur							
23 - 24 uur							