

Patīkamu un sasnieguma sajūtas veicinošu aktivitāšu katalogs

Pasvītrojiet aktivitātes, ar kurām nodarbojaties vai gribētu nodarboties! Papildiniet aktivitāšu sarakstu!

1. Relaksējoša vanna
2. Savas karjeras plānošana
3. Kolekcionēšana (monētas, gliemežvāki u.c.)
4. Došanās atvaļinājumā
5. Vecu lietu pārveidošana, restaurācija
6. Atslābināšanās
7. Aiziešana uz randiņu
8. Aiziešana uz kino
9. Lēna skriešana, pastaigas
10. Mūzikas klausīšanās
11. Pagātnes ballītes/ draugu atcerēšanās
12. Saimniecības ierīču pirkšana
13. Sauļošanās
14. Karjeras maiņas plānošana
15. Smiešanās
16. Pārdomas par maniem pagātnes ceļojumiem
17. Žurnālu vai avīzes lasīšana
18. Vakara pavadīšana ar labiem draugiem
19. Dienas aktivitāšu plānošana
20. Jaunu cilvēku satikšana
21. Skaistu ainu atcerēšanās
22. Naudas taupīšana
23. Spēles ar riska elementiem
24. Aiziešana uz fitnesa klubu
25. Ēšana
26. Pārdomas par to, kas būs, kad es pabeigšu mācības
27. Parādu nokārtošana/ rēķinu apmaksāšana
28. Karatē, džudo, jogas praktizēšana
29. Pārdomas par aiziešanu pensijā
30. Mājas lietu remontēšana
31. Darbs ar mašīnu (velosipēdu)
32. Mīļu cilvēku vārdu un darbu atcerēšanās
33. Ģērbšanās skaistās drēbēs
34. Klusa vakara pavadīšana
35. Rūpēšanās par augiem, dārkopība
36. Akciju un obligāciju pirkšana/pārdošana
37. Peldēšana
38. Automātiskā zīmēšana
39. Aiziešana uz ballīti
40. Pārdomas par kādu lietu pirkšanu
41. Golfa spēlēšana
42. Futbola spēlēšana
43. Pūķa laišana gaisā
83. Diskutēšana par grāmatām
84. Ievērojamu vietu apskatīšana
85. Skaistumkopšanas salona apmeklēšana
86. Agra rītā kafija un avīze
87. Skūpstīšanās
88. Vērošana kā spēlējās bērni
89. Pārdomas par to, kāpēc esmu īpašs
90. Koncerta apmeklēšana
100. Sapņošana vaļējām acīm
101. Kursu apmeklēšanas plānošana
102. Došanās izbraukumā
103. Mūzikas klausīšanās
104. Video vai DVD skatīšanās
105. Uzdevumu sarakstu veidošana
106. Dāvanu pirkšana
107. Došanās uz nacionālo dabas parku
108. Uzdevumu pabeigšana
109. Pārdomas par maniem sasniegumiem
110. Došanās uz spēlēm – futbols, basketbols, regbija
111. Kūku ēšana
112. Sarakstīšanās/plāpāšana internetā
113. Fotografēšana
114. Makšķerēšana
115. Pārdomas par patīkamiem pasākumiem
116. Diētu ievērošana
117. Zvaigžņu novērošana
118. Lidošana ar lidmašīnu
119. Daiļliteratūras lasīšana
120. Improvizācijas teātris, lugas iestudēšana, pārgērbšanās
121. Vienatne
122. Dienasgrāmatu/žurnālu rakstu/vēstules rakstīšana
123. Tīrīšana
124. Zinātniskās, profesionālās literatūras lasīšana
125. Dejošana
126. Došanās uz pikniku
127. Meditācija
128. Volejbola spēlēšana
129. Otrās brokastis (brančs) ar draugiem
130. Došanās uz kalniem
131. Pārdomas par ģimenes veidošanu
132. Pārdomas par laimīgiem bērnības momentiem

44. Diskusijas ar draugiem
45. Visas ģimenes sanāksšana kopā
46. Braukšana ar motociklu
47. Sekss
48. Skvoša vai tenisa spēlēšana
49. Došanās uz kempingu
50. Dziedāšana
51. Ziedu sakārtošana
52. Reliģijas praktizēšana (piem. aiziešana uz baznīcu)
53. Svāra zaudēšana
54. Pārdomas, ka pamatā ar mani viss ir kārtībā
55. Diena, kad nekas nav jādara
56. Klases salidojums
57. Slidošana, skrituļošana
58. Burāšana, kaitošana
59. Ceļošana uz ārzemēm, vai uz citu pilsētu
60. Skicēšana, zīmēšana, gleznošana
61. Spontāna rīcība
62. Nodarbošanās ar šūšanu, izšūšanu
63. Gulēšana
64. Braukšana ar mašīnu vai velosipēdu
65. Izklaidēšanās
66. Tematisko klubu apmeklēšana (dārzkopība, šūšana..)
67. Domāšana par laulību/kāzām
68. Putnu novērošana
69. Dziedāšana korī, dziedāšanas klubā
70. Flirtēšana
71. Mūzikas instrumentu spēlēšana
72. Amatniecības darbi
73. Dāvanas izveidošana kādam
74. Skaņu ierakstu pirkšana
75. Boksa, cīņas, restlinga skatīšanās
76. Ballītes plānošana
77. Ēdienu gatavošana
78. Došanās pārgājienā, pastaigā pa mežu, gar jūru
79. Grāmatu rakstīšana (dzeja, proza)
80. Drēbju pirkšana
81. Darbošanās/ Darbs
82. Vakariņas ārpus mājas
133. Kāršu spēlēšana
134. Diskutēšana par politiku
135. Mīklu minēšana, krustvārdu mīklas
136. Kriketa spēlēšana
137. Fotogrāfiju skatīšanas
138. Adīšana/tamborēšana/stepēšana/ filcēšana
139. Biljarda spēlēšana
140. Pārdomas par to, ka es pilnveidojos
141. Kādas lietas nopirkšana sev
142. Sarunāšanas pa telefonu
143. Došanās uz muzeju, mākslas galeriju
144. Pārdomas par garīgumu
145. Sērfošana internetā
146. Svecēs iedegšana
147. Radio klausīšanās
148. Kafejnīcas apmeklēšana
149. Masāža
150. Pateikt „Es tevi mīlu”
151. Domāšana par savām labajām īpašībām
152. Grāmatu pirkšana
153. SPA vai sauna
154. Slēpošana
155. Airēšana
156. Došanās uz boulingu
157. Koka izstrādājumu veidošana
158. Fantazēšana par nākotni
159. Baleta, operas apmeklēšana
160. Datorspeļu spēlēšana
161. Akvārija iegādāšanās, kopšana
162. Erotika (grāmatas, kino, dzīve)
163. Došanās pie zirgiem, jāšana
164. Klinšu kāpšana
165. Aktīvākas sabiedriskas darbības plānošana
166. Izdarīt kaut ko jaunu, iepriekš nedarītu
167. Atjautības spēles, galda spēles
168. Doma :”Es tikšu galā! ”
169. Spēlēšanās ar mājdzīvniekiem
170. Grilēšana
171. Mēbeļu pārvietošana istabā, jaunas mēbeles
172. Veikalu vitrīnu aplūkošana, mode
173. Kursu, semināru apmeklēšana

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

