

## **Bijlage 5 Lijst met voorbeelden van mogelijk plezierige activiteiten**

### A

Stukje met de auto rijden  
Iets succesvol afronden  
Iets kleins afmaken  
Anderen even amuseren  
Aan je auto sleutelen  
Aandachtig naar anderen luisteren

### B

Bezoek ontvangen  
Bidden  
Een brief schrijven  
De bladeren horen ruisen  
Door het bos wandelen  
Naar de bioscoop gaan  
Bloemen plukken  
Bloemen schikken  
Biljarten  
Een stukje in een boek lezen  
Een boek kopen  
Borduren  
Breien

### C

Iemand een compliment geven  
Jezelf een compliment geven  
Iemand een cadeautje geven  
Een cadeautje voor iemand maken  
Een computerspel doen  
Een cd kopen  
Een stukje van een cd beluisteren  
Naar een concert gaan

### D

Een douche of bad nemen  
Wat langer onder de warme douche blijven  
In je dagboek schrijven  
Denken aan iets goeds in de toekomst  
De tafel mooi dekken  
Dagdromen  
Dieren verzorgen  
Aan iets prettigs denken  
Dansen  
Debatteren  
Denken over je goede eigenschappen  
Detective lezen  
Over iets discussiëren

### E

Iets lekkers eten  
Uit eten gaan  
Een frisse neus halen  
Aan je fiets sleutelen

## F

Foto's bekijken  
Foto's laten zien  
Fantaseren over de toekomst  
Een fietstochtje maken  
Fotograferen

## G

Gesprekje beginnen  
Iemand groeten  
In gezelschap zijn van anderen  
Naar iemand glimlachen  
Een gedicht lezen  
Een gedicht schrijven  
Geld sparen

## H

Handwerken  
Een stukje hardlopen  
Je haar laten doen  
Je haar wassen  
Houtbewerken  
Gedeelte van het huis opknappen

## I

Een instrument bespelen

## J

Een stukje joggen

## K

Iemand een kaartje schrijven  
Ergens koffie drinken  
Iets moois voor jezelf kopen  
Iets lekkers koken  
Schone kleding aantrekken  
Een kleurplaat inkleuren  
Iemand een knuffel geven  
Jezelf mooi aankleden  
Kaarsen aansteken  
Kaarten  
Je kinderen mee uit nemen  
Kleren kopen  
Knutselen  
Een kruiswoordraadsel oplossen  
Naar spelende kinderen kijken  
De krant lezen

## L

Lachen  
Een lekker luchtje opdoen  
Lichamelijke oefeningen doen  
Lijstjes maken van taken

## M

Naar muziek luisteren  
Naar iets moois kijken  
Je laten masseren  
Muziek maken  
Naar een museum gaan

## N

Je nagels lakken  
Iets nieuws leren  
Naaien  
De natuur ingaan

## O

Jezelf opmaken  
Iemand opbellen  
Gedeelte van het huis opruimen  
Een laatje van het bureau opruimen

## P

Planten verzorgen  
Een puzzel maken  
Een praatje maken  
De poes op schoot nemen

## Q

Quatre-mains spelen  
Quiche bakken

## R

Iets lekkers ruiken  
Naar de radio luisteren  
De regen op je gezicht voelen  
Iets in huis repareren  
Een raadsel oplossen  
Een stukje in een roman lezen

## S

Samen eten  
Samen koffie drinken  
Iets schoonmaken  
Een spelletje doen  
Naar het strand gaan  
Een ander tot steun zijn  
Naar de sauna gaan  
Naar sport gaan kijken  
Sporten  
Schelpen verzamelen  
Schilderen  
Schoonheidsspecialiste bezoeken  
Seks hebben  
Sexy kleren dragen

## T

Thee zetten  
In een tijdschrift bladeren  
Een tekening maken  
Op een terrasje zitten  
Televisie kijken  
Tuinieren  
Naar het toneel gaan  
Tennissen  
Terugdenken aan plezierige dingen  
Toneelspelen  
Trimmen

## U

Uitgaan met iemand

## V

Naar zingende vogels luisteren  
Een verhaal lezen  
Oude dingen verzamelen  
Vissen  
Voorwerpen verzamelen  
Vrienden ontvangen

## W

Een wandeling maken  
Aan een werkstuk werken  
Een werkstuk afmaken  
Winkelen  
De wind door je haren laten gaan

## X

Xylofoon spelen

## Y

Een yogaoefening doen

## Z

Naar het zwembad gaan  
Even in de zon zitten  
In de zon liggen  
Tegen iemand zeggen dat je van hem/haar houdt  
Zoenen  
Eventjes onderuit gaan zitten  
Zingen