

Liste over aktiviteter, der kan give nydelse

Nedenstående liste er en liste over aktiviteter, der måske vil kunne give dig nydelse. Du er velkommen til at tilføje dine egne ideer til listen.

1. Tage karbad
2. Planlægge min karriere
3. Samle på ting (mønter, muslinger, etc.)
4. Tage på ferie
5. Genbruge gamle ting
6. Slappe af
7. Lære et godt digt udenad
8. Tage på date
9. Gå i biografen
10. Løbe/gå en tur
11. Lytte til musik
12. Skrive ned, hvad jeg har nået i løbet af dagen
13. Tænke tilbage på gamle fester
14. Købe gadgets til huset
15. Sole mig
16. Planlægge et karriereskift
17. Le
18. Tænke tilbage på dejlige ferier
19. Lytte på andre mennesker
20. Læse aviser/magasiner
21. Dyrke en hobby (frimærkesamling, modelfly, etc.)
22. Tilbringe en aften sammen med gode venner
23. Planlægge en dags aktiviteter
24. Møde nye mennesker
25. Tænke tilbage på smukke landskaber
26. Spare penge
27. Gå i fitnesscenter / dyrke aerobics
28. Spise
29. Tænke på, hvordan det bliver, når jeg er færdig med skolen
30. Betale af på min gæld
31. Træne karate/yoga
32. Tænke på, hvordan det bliver, når jeg bliver pensioneret
33. Reparere ting i huset
34. Ordne bil/cykel
35. Huske tilbage på, hvad kærlige mennesker har sagt og gjort
36. Tage sexet tøj på
37. Have en stille aften
38. Pleje mine planter
39. Købe og sælge aktiver
40. Tage en svømmetur
41. Tegne kruseduller (Der findes "doodle books" for voksne)
42. Motionere
43. Samle på gamle ting
44. Gå til fest
45. Tænke på, hvad jeg har lyst til at købe
46. Spille golf
47. Spille fodbold
48. Flyve med drage
49. Have spændende samtaler med venner
50. Holde familiekomsammen
51. Køre på motorcykel
52. Dyrke sex
53. Spille badminton/tennis
54. Tage på telttur
55. Synge for mig selv
56. Arrangere blomster
57. Tage på stranden
58. Tænke på, at jeg er ok, som jeg er
59. Sætte en hel dag til ikke at lave noget
60. Tag ud at skøjte / løbe på rulleskøjter
61. Have gæster på besøg
62. Tage ud at sejle
63. Tage på ferie – udenlands eller i DK
64. Tegne/male
65. Gøre et eller andet spontant
66. Brodere/sy korssting
67. Køre bil
68. Løse krydsogtværs (evt. børnekryds)
69. Løse sudoku
70. Gå i en have-, sy- eller strikkeforening
71. Tænke på at blive gift
72. Tage på fugletur
73. Synge i kor
74. Flirte med nogen
75. Spille et instrument
76. Lave håndarbejde eller træarbejde
77. Lave en gave til en eller anden
78. Købe lp'er, cd'er el. lign.
79. Tage til boksekamp el. lign.
80. Planlægge en fest
81. Lave mad eller bage
82. Tage på vandretur
83. Skrive bøger/digte/artikler
84. Sy
85. Købe tøj
86. Arbejde
87. Tage ud at spise
88. Diskutere gode bøger
89. Tage på sightseeing i DK
90. Ordne have
91. Få en ansigtsbehandling
92. Tage til frisøren
93. Få/give massage
94. Spise morgenmad og læse avisen
95. Kysse
96. Kigge på mine børn der leger
97. Tage i teatret
98. Tage til koncert
99. Dagdrømme
100. Tage på efteruddannelse
101. Tage på aftenskole
102. Tage på en biltur
103. Lytte til musik
104. Omlakere/ombetrække møbler
105. Se film/tv-serier
106. Tage på cykeltur
107. Gå en tur langs en å eller langs havet
108. Købe gaver

