

Idéliste over lystbetonede aktiviteter

Tanker:

- Rose mig selv for at have gjort et godt stykke arbejde den dag
- Mindes gode begivenheder, som jeg har deltaget i sammen med venner
- Huske tidligere rejser
- Tænke på at købe ting
- Tænke på de ting, jeg synes, jeg er god til
- Dagdrømme
- Meditere/kontemplere

Krop:

- Gå til yoga
- Gå/løbe i skoven
- Gå tur ved vandet
- Køre motorcykel
- Zoologisk have, parker, botanisk have osv.
- Jogging
- Cykle
- Aerobics
- Ridning
- Spille golf
- Spille fodbold
- Spille tennis
- Badminton
- Løbe på skøjter
- Øve karate og judo
- Ligge i solen
- Grine
- Synge, når jeg er i bad eller ordner ting i huset
- Korsang
- Have sexet, dyrt eller smukt tøj på
- Svømme
- Motionere
- Tage et langt varmt karbad
- Sex/onani
- Havearbejde
- Tage til frisøren/på skønhedssalon
- Få massage
- Spise noget lækkert/specielt
- Spise slik, kager og chips
- Tabe mig/overholde en slankekur
- Sove

Adfærd (primært alene):

- Læse skønlitteratur
- Læse faglitteratur
- Læse avis eller ugeblade
- Se TV
- Høre radio
- Købe bøger
- Købe musik-cd'er
- Købe tøj

- Skrive dagbog
- Skrive digte, noveller, bøger, artikler osv.
- Købe blomster til mig selv
- Arrangere blomster
- Dyrke hobby (frimærker, modelfly osv.)
- Lave mad
- Lytte til musik
- Ordne ting i huset
- Reparere cykel/bil
- Køre bil
- Passe mine planter
- Flyve med drage
- Holde en fridag
- Være alene
- Have en stille aften
- Amatørteater, dramakurser osv.
- Male/tegne
- Være kreativ (perler, male, keramik osv.)
- Lave en gave til nogen
- Håndarbejde (sy, strikke, væve, knytte osv.)
- Kaffe og avisen om morgenen
- Lave lister over opgaver
- Købe og give gaver
- Gøre en opgave færdig
- Fotograferer
- Gå til foredrag
- Betale af på gæld

Adfærd (primært sammen med andre):

- Arbejde
- Tage på restaurant
- Gå i biografen
- Se på skuespil
- Tage til koncert
- Tage på sightseeing
- Gå i kirke/moske/synagoge
- Gå til hestevæddeløb, motorcykelløb osv.
- Deltage i foreningsarbejde/møder
- Lytte til andre
- Tilbringe tid sammen med venner
- Planlægge ferier eller lystbetonede aktiviteter
- Tage på ferie
- Planlægge en fest
- Møde nye mennesker
- Være sammen med dyr
- Tage til en fest
- Klassegenforening
- Campingtur
- Jagt
- Fiske
- Bjergbestigning
- Sejle
- Spille musikinstrumenter
- Rejse til udlandet
- Flirte
- Diskutere film/bøger
- Diskutere politik, bøger, filosofi osv. med venner
- Være sammen med mine børn