

## Plezierige-activiteitenlijst

Naam:

Datum:

Deze vragenlijst is gemaakt om te ontdekken welke dingen je zoal gedaan hebt en als prettig ervaren hebt. Maar ook om na te gaan welke dingen je in de toekomst graag zou willen doen. Zet een kruisje bij de dingen die je in het verleden zoal gedaan hebt en je een goed gevoel gaven. Zet ook een kruisje bij die dingen die voor jou nieuw zijn, maar je wel leuk lijken om te doen. Als je nog vragen hebt, stel die dan aan de **behandelaar**.

Leuke dingen	Activiteiten
.....	1. Buiten op het land zijn.
.....	2. Dragen van dure kleren.
.....	3. Een bijdrage leveren aan liefdadigheidswerk, kerkelijke groepen of andere groepen.
.....	4. Over voetbal praten.
.....	5. Iemand ontmoeten die je nog niet kent.
.....	6. Proefwerken maken als je goed voorbereid bent.
.....	7. Naar een rockconcert gaan.
.....	8. Voetballen
.....	9. Vakantieplannen maken.
.....	10. Iets voor jezelf kopen.
.....	11. Op het strand zijn.
.....	12. Creatieve dingen doen (verven, tekenen, beelden maken, handwerken).
.....	13. Bergbeklimmen.
.....	14. De bijbel of andere heilige werken lezen.
.....	15. Naar militaire shows gaan.
.....	16. Het huis veranderen of opknappen.
.....	17. Naakt rondlopen.
.....	18. Naar een sportwedstrijd kijken.
.....	19. Naar races gaan van bijvoorbeeld paarden of auto's.
.....	20. Lezen van verhalen, gedichten of toneelspelen.
.....	21. Naar een 'gek' maar erg leuk feest gaan.
.....	22. Een documentaire zien over interessant onderwerp.
.....	23. Gesteund worden.
.....	24. Aerobics, steps, etc.
.....	25. Goed besturen van de auto.
.....	26. Zuivere lucht inademen.
.....	27. Bedenken van liedjes.
.....	28. Mijn favoriete drankje drinken.
.....	29. Iets duidelijk kunnen vertellen.
.....	30. Roeien, kajakken, zeilen, kanoën
.....	31. Mijn ouders een plezier doen.
.....	32. Videospelletjes spelen.
.....	33. Televisiekijken.
.....	34. Tegen mezelf praten.
.....	35. Kamperen.

Leuke dingen	Activiteiten
.....	36. In de politiek werken.
.....	37. Aan machines werken (fiets, auto, brommer, etc..).
.....	38. Aan iets goeds in de toekomst denken.
.....	39. Kaartspelen.
.....	40. Een moeilijke taak volbrengen.
.....	41. Lachen.
.....	42. Een probleem, puzzel of kruiswoordraadsel oplossen.
.....	43. Naar een trouwerij gaan.
.....	44. Kritiek leveren op iemand.
.....	45. Scheren.
.....	46. Lunchen met vrienden of collega's.
.....	47. Loskomen van de werkelijkheid.
.....	48. Tennissen.
.....	49. Een bad of douche nemen.
.....	50. Een lange afstand rijden.
.....	51. Hout bewerken of tapijten maken.
.....	52. Schrijven en verhalen of gedichten.
.....	53. Met dieren spelen.
.....	54. Vliegen in een vliegtuig.
.....	55. Ontdekken (wandelen buiten uitgezette routes of grotten onderzoeken).
.....	56. Een open en duidelijke discussie hebben.
.....	57. In een groep zingen.
.....	58. Over mezelf en over mijn problemen nadenken.
.....	59. Werken.
.....	60. Naar een feest gaan.
.....	61. Naar de gaan of zaken die ermee te maken hebben.
.....	62. Een buitenlandse taal spreken.
.....	63. In een sportieve of dure auto rijden.
.....	64. Een muziekinstrument bespelen.
.....	65. Hapjes maken.
.....	66. Skiën of spelen in de sneeuw.
.....	67. Geholpen worden.
.....	68. Vrijetijds kleren dragen.
.....	69. Mijn haar kammen of borstelen.
.....	70. Acteren.
.....	71. Een dutje doen.
.....	72. Bij vrienden zijn.
.....	73. Eten invriezen of inmaken.
.....	74. Hardrijden.
.....	75. Een persoonlijk probleem oplossen.
.....	76. Boodschappen doen.
.....	77. Skateboarden of skeeleren
.....	78. Zingen.
.....	79. Iets maken om te verkopen of weg te geven.
.....	80. Biljarten.

Leuke dingen	Activiteiten
.....	81. Bij familie zijn
.....	82. Schaken of dammen.
.....	83. Handwerken (pottenbakken, weven, sieraden maken, etc..)
.....	84. Mezelf bewegen.
.....	85. Mezelf krabben.
.....	86. Mezelf opmaken en mijn haar doen, etc...
.....	87. Ontwerpen of tekenen
.....	88. Mensen bezoeken die ziek zijn, in moeilijkheden zitten of niet naar buiten kunnen.
.....	89. Schreeuwen en gek doen.
.....	90. Bowlen.
.....	91. Populair zijn tijdens een bijeenkomst.
.....	92. Naar wilde dieren kijken.
.....	93. Carnaval vieren.
.....	94. Schaatsen.
.....	95. Een origineel idee hebben.
.....	96. In de tuin werken.
.....	97. Iets voor niets krijgen.
.....	98. Wetenschappelijke artikelen.
.....	99. Nieuwe kleren dragen.
.....	100. Wedstrijden in een sportevenement
.....	101. Dansen.
.....	102. In de zon zitten.
.....	103. Op een motor rijden.
.....	104. Gewoon zitten en nadenken.
.....	105. Iets drinken in het café.
.....	106. Merken dat er goede dingen gebeuren met vrienden of familie.
.....	107. Naar een circus, dierentuin of amusementspark gaan.
.....	108. Over filosofie of religie praten.
.....	109. Gokken.
.....	110. Een spreekbeurt houden.
.....	111. Iets plannen of organiseren.
.....	112. Roken.
.....	113. Iets drinken.
.....	114. Naar de geluiden in de natuur luisteren.
.....	115. Een afspraakje hebben.
.....	116. Een levendig gesprek voeren.
.....	117. Racen met een auto, motor, boot, etc.
.....	118. Naar de radio luisteren.
.....	119. Vrienden die op bezoek komen.
.....	120. Mensen aan elkaar voorstellen.
.....	121. Cadeau geven.
.....	122. Naar school gaan of naar een ander instituut.
.....	123. Een massage krijgen.
.....	124. Brieven of kaarten schrijven.
.....	125. Naar de lucht kijken, naar de wolken of een storm.
.....	126. Naar uitjes gaan, bijv. het park, een picknick of een barbecue.
.....	127. Basketbal spelen.

Leuke dingen	Activiteiten
.....	128. Iets kopen voor mijn familie.
.....	129. Foto's maken.
.....	130. Een toespraak houden.
.....	131. Kaartlezen.
.....	132. Verzamelen van natuurlijke objecten (stenen, fossielen, etc.)
.....	133. Mijn financiën bijhouden.
.....	134. Schone kleren dragen.
.....	135. Een grote aankoop doen (fiets, auto, stereo, etc.)
.....	136. Iemand helpen.
.....	137. In de bergen zijn.
.....	138. Vooruitkomen in je werk.
.....	139. Een grap horen.
.....	140. Een weddenschap winnen
.....	141. Over mijn familie praten.
.....	142. Iemand ontmoeten die ik aantrekkelijk vind.
.....	143. Over mijn gezondheid praten.
.....	144. Een mooi uitzicht zien.
.....	145. Een goede maaltijd eten.
.....	146. Mijn gezondheid verbeteren (dieet, tandreparatie, etc.)
.....	147. Gaan winkelen.
.....	148. Worstelen, judo, karate.
.....	149. Naar de maan en sterren kijken
.....	150. Jagen en schieten.
.....	151. In een musical spleen.
.....	152. Wandelen.
.....	153. Naar het museum of een tentoonstelling gaan.
.....	154. Een verslag schrijven .
.....	155. Een klus goed uitvoeren.
.....	156. Vrije tijd hebben.
.....	157. Vissen.
.....	158. Iets leren.
.....	159. Als iemand je seksueel aantrekkelijk vindt.
.....	160. Een goed gesprek hebben.
.....	161. Naar de sauna of het fitnesscentrum gaan.
.....	162. Kritiek krijgen.
.....	163. Iets nieuws leren
.....	164. Naar een drive-in gaan , bijv. Mac Donalds
.....	165. Iemand anders een compliment geven
.....	166. Denken over mensen die ik aardig vindt
.....	167. Een computer gebruiken
.....	168. Wraak nemen op iemand
.....	169. Bij mijn ouders zijn
.....	170. Paardrijden
.....	171. Protesteren
.....	172. Telefoonneren
.....	173. Dagdromen
.....	174. Tegen bladeren, schelpen of zand schoppen
.....	175. Naar een afspraak met vrienden gaan

Leuke dingen	Activiteiten
.....	176. Beroemde mensen zien
.....	177. Naar de film gaan
.....	178. Kussen
.....	179. Alleen zijn
.....	180. Mijn tijd indelen
.....	181. Eten koken
.....	182. Geprezen worden door mensen die ik bewonder
.....	183. Slimmer zijn dan bijv. de baas
.....	184. Voelen dat God in mijn leven is
.....	185. Iets op mijn eigen manier doen
.....	186. Klussen rondom het huis uitvoeren
.....	187. Huilen
.....	188. Gezegd worden dat ik nodig ben
.....	189. Naar een familiereünie gaan
.....	190. Een feestje geven
.....	191. Mijn haren wassen
.....	192. Iemand steun geven
.....	193. Naar een restaurant gaan
.....	194. Een bloem of een plant zien en ruiken
.....	195. Uitgenodigd worden
.....	196. Een diploma halen
.....	197. Parfum of aftershave gebruiken
.....	198. Iemand is het eens met mij
.....	199. Over vroeger praten
.....	200. Vroeg opstaan
.....	201. Rust eb stilte hebben
.....	202. Experimenten uitvoeren
.....	203. Vrienden bezoeken
.....	204. In mijn dagboek schrijven
.....	205. Darten
.....	206. Een therapiegesprek hebben
.....	207. Bidden
.....	208. Iemand masseren
.....	209. Liften
.....	210. Mediteren of aan yoga doen
.....	211. Naar en gevecht kijken
.....	262. Bijgelukkige mensen zijn
.....	263. Briefen en kaarten schrijven
.....	264. Over politiek praten
.....	265. Hulp of advies vragen
.....	266. Goede beoordelingen krijgen
.....	267. Over mijn hobby of interesses praten
.....	268. Naar aantrekkelijke mannen of vrouwen kijken
.....	269. Glimlachen naar mensen
.....	270. In het zand het water of het gras spelen
.....	271. Over andere mensen praten
.....	272. Bij mijn verkering zijn

Leuke dingen	Activiteiten
.....	273. Als mensen interesse hebben voor wat ik zeg
.....	274. Wandelen en trektochten maken
.....	275. Mijn liefde voor iemand tonen
.....	276. Platen in huis verzorgen
.....	277. Koffie thee of iets anders drinken met vrienden
.....	278. Een wandeling maken
.....	279. De hond uitlaten
.....	280 Verzamelen van postzegels munten voetbalplaatjes flippo's etc
.....	281. Squash badminton etc
.....	282. kleren naaien
.....	283. Lijden voor een goed doel
.....	284. Herinneren van een geliefde vriend familielid die heengegaan is bezoek aan de begraafplaats
.....	285. Dingen met kinderen doen
.....	286. Een compliment krijgen
.....	287. Gezegd worden dat iemand van mij houdt
.....	288. Tussendoortjes eten
.....	289. Laat opblijven
.....	290. Als iemand uit mijn familie of vriendenkring iets doet waardoor ik trots op hem/haar ben
.....	291. Naar snuffelmarkten veilingen of fancyfairs gaan
.....	292. Over een interessante vraag nadenken
.....	293. Vrijwilligerswerk doen
.....	294. Surfen waterskien duiken etc
.....	295. Geld krijgen
.....	296. Iemand verdedigen of beschermen
.....	297. En lifter nemen
.....	298. Een wedstrijd winnen
.....	299. Een nieuwe vriend maken
.....	300. Over mijn werk of school praten
.....	301. Stripboeken lezen
.....	302. Iets lenen
.....	303. In een groep reizen
.....	304. Ouden vrienden weerzien
.....	305. Iemand iets leren
.....	306. Mijn kracht gebruiken
.....	307. Reizen
.....	308. Naar schoolfeesten gaan
.....	309. Naar een concert opera of ballet gaan
.....	310. Met huisdieren spelen
.....	311. Spelen
.....	312. Chatten
.....	313. Sms-en