

# Angenehme Aktivitäten

1. In eine Wolldecke kuscheln
2. Leckeren Tee trinken
3. Musik hören
4. Lesen (Zeitungen, Zeitschriften, Bücher)
5. Basteln
6. Stricken
7. Origami falten
8. Malen, Zeichnen
9. Fernsehen oder ein Video schauen
10. Radio hören
11. Hörbücher hören
12. Aromaöle verwenden (zur Raumbeduftung)
13. Ein ausgiebiges Bad nehmen mit einem gut riechenden Badezusatz
14. Backen oder Kochen
15. Angenehme Post oder E-Mails lesen, die gut taten
16. Wechseldusche
17. Gärtnern oder sich um Zimmerpflanzen kümmern
18. Gegenstände reparieren
19. Möbel restaurieren
20. Aufräumen
21. Mit Freunden telefonieren oder sie treffen
22. Ins Kino gehen
23. Essen gehen
24. Spaziergang
25. Kreuzworträtsel oder Sudoku lösen
26. Puzzeln
27. Fotos oder Postkarten anschauen
28. Tagebuch schreiben
29. Blumen kaufen
30. Sport treiben (Schwimmen, Walken, Radfahren)
31. Faulenzen
32. Tagträumen
33. Mond und Sterne beobachten
34. Sonnenschein genießen
35. Etwas Neues lernen (eine Sprache oder Instrument zum Beispiel)
36. Musik machen
37. Unter der Dusche laut singen
38. Einen Urlaub planen
39. Mit einem Haustier oder einem Kuscheltier kuscheln
40. Sich mit einer guten Körpercreme eincremen
41. Zur Massage oder Kosmetik gehen
42. Briefe schreiben
43. Barfuß laufen
44. Atemübungen machen

45. Entspannungsübungen oder Phantasiereisen machen
46. Fotografieren
47. Sich schön anziehen
48. Ins Theater, die Oper oder Cabaret gehen
49. Einfach in den Himmel schauen
50. Gesellschaftsspiele
51. Ausschlafen
52. Ausgiebig frühstücken
53. Jemanden helfen
54. Sich politisch oder sozial engagieren
55. Die Wohnung, das Haus neu dekorieren
56. Sich einen Sportverein suchen
57. Tanzen gehen
58. In einem Chor singen
59. Meditieren
60. Ein Fußbad nehmen
61. Einen Brust- oder Leberwickel machen
62. Eine Wärmflasche machen
63. Sich auf die Nadelreizmatte legen
64. Yogaübungen machen
65. Sich selbst Hände oder Füße massieren
66. ...