



# De plezierige-activiteitenlijst

Deze lijst is gemaakt om te ontdekken welke dingen je als prettig ervaart. Maar ook om na te gaan welke dingen je in de toekomst graag zou willen doen.

Scan de lijst en kruis de dingen aan die je in de voorbije weken zoal gedaan hebt én je een goed gevoel gaven.

Kleur het bolletje helemaal in bij die dingen die voor jou nieuw zijn, maar je wel leuk lijken om te doen. Nu, of in de toekomst.

1. <input type="checkbox"/> Buiten zijn	2. <input type="checkbox"/> Mooie kleren aantrekken	3. <input type="checkbox"/> Iets doen voor een ander	4. <input type="checkbox"/> In een hangmat liggen	5. <input type="checkbox"/> Iemand nieuw ontmoeten
6. <input type="checkbox"/> Mijn nagels lakken	7. <input type="checkbox"/> Naar een concert gaan	8. <input type="checkbox"/> Voetballen	9. <input type="checkbox"/> Vakantie-plannen maken	10. <input type="checkbox"/> Iets voor mezelf kopen
11. <input type="checkbox"/> Op het strand zijn	12. <input type="checkbox"/> Creatieve dingen doen	13. <input type="checkbox"/> Berg-beklimmen	14. <input type="checkbox"/> Een voetbad nemen	15. <input type="checkbox"/> Naar musical of show gaan
16. <input type="checkbox"/> Het huis veranderen of opknappen	17. <input type="checkbox"/> Naakt rondlopen	18. <input type="checkbox"/> Een sportwedstrijd kijken	19. <input type="checkbox"/> Ademhalings-oefening doen	20. <input type="checkbox"/> Lezen van verhalen of gedichten
21. <input type="checkbox"/> Naar een feestje gaan	22. <input type="checkbox"/> Interessante documentaire kijken	23. <input type="checkbox"/> Een vriendin opbellen	24. <input type="checkbox"/> Aerobics- of dansles volgen	25. <input type="checkbox"/> Een fietstocht maken bij valavond
26. <input type="checkbox"/> Zuivere lucht inademen	27. <input type="checkbox"/> Bedenken van liedjes of verhalen	28. <input type="checkbox"/> Mijn favoriete drank drinken	29. <input type="checkbox"/> Iets duidelijk kunnen vertellen	30. <input type="checkbox"/> Roeien, kajakken, zeilen

<b>31.</b> Mijn ouders een plezier doen	<b>32.</b> Videospelletje spelen	<b>33.</b> Televisie kijken	<b>34.</b> Tegen mezelf praten	<b>35.</b> Kamperen
<b>36.</b> Een buur helpen	<b>37.</b> Aan machines of voertuigen werken	<b>38.</b> Aan iets goeds in de toekomst denken	<b>39.</b> Kaartspelen	<b>40.</b> Een moeilijke taak volbrengen
<b>41.</b> Lachen	<b>42.</b> Een puzzel maken	<b>43.</b> Naar een trouweest gaan	<b>44.</b> Brood bakken	<b>45.</b> Mijn benen scheren
<b>46.</b> Lunchen met vrienden of collega's	<b>47.</b> Loskomen van de werkelijkheid	<b>48.</b> Tennissen	<b>49.</b> Een bad of douche nemen	<b>50.</b> Een lange afstand rijden of fietsen
<b>51.</b> Hout bewerken	<b>52.</b> Schrijven van verhalen of gedichten	<b>53.</b> Met (huis)dieren spelen	<b>54.</b> Vliegen in een vliegtuig	<b>55.</b> Al wandelend ontdekken
<b>56.</b> Een open discussie hebben	<b>57.</b> In een groep zingen	<b>58.</b> Over mezelf nadenken	<b>59.</b> Werken	<b>60.</b> Een boek of tijdschrift lezen
<b>61.</b> Naar de bakker gaan om lekkers	<b>62.</b> Een vreemde taal spreken	<b>63.</b> In een mooie auto rijden	<b>64.</b> Een muziek- instrument bespelen	<b>65.</b> Hapjes maken
<b>66.</b> Skiën of spelen in de sneeuw	<b>67.</b> Geholpen worden	<b>68.</b> Een podcast luisteren	<b>69.</b> Mijn haar kammen of borstelen	<b>70.</b> Acteren
<b>71.</b> Een dutje doen	<b>72.</b> Bij vrienden zijn	<b>73.</b> Eten invriezen of inmaken	<b>74.</b> Hardrijden of -lopen	<b>75.</b> Persoonlijk probleem oplossen
<b>76.</b> Boodschap- pen doen	<b>77.</b> Skaten of skateboarden	<b>78.</b> Zingen	<b>79.</b> Iets maken om te verkopen of weg te geven	<b>80.</b> Biljarten

<b>81.</b> Bij familie zijn	<b>82.</b> Schaken of dammen	<b>83.</b> Handwerken	<b>84.</b> Bewegen	<b>85.</b> Masturberen
<b>86.</b> Mezelf opmaken en mijn haar doen	<b>87.</b> Ontwerpen of tekenen	<b>88.</b> Zieke of oude mensen bezoeken	<b>89.</b> Schreeuwen en gek doen	<b>90.</b> Bowlen
<b>91.</b> Populair zijn tijdens een bijeenkomst	<b>92.</b> Naar wilde dieren kijken	<b>93.</b> Carnaval vieren	<b>94.</b> Schaatsen	<b>95.</b> Een origineel idee hebben
<b>96.</b> In de tuin werken	<b>97.</b> Iets gratis krijgen	<b>98.</b> (Wetenschappelijke) artikels lezen	<b>99.</b> Nieuwe kleren dragen	<b>100.</b> Deelnemen aan een sportevent
<b>101.</b> Touwtje springen	<b>102.</b> In de zon zitten	<b>103.</b> Op een motor rijden	<b>104.</b> Gewoon zitten en nadenken	<b>105.</b> Iets drinken in het café
<b>106.</b> Horen dat er goeds gebeurt	<b>107.</b> Circus of dierentuin bezoeken	<b>108.</b> Over filosofie of religie praten	<b>109.</b> Een gezelschapsspel spelen	<b>110.</b> Een spreekbeurt houden
<b>111.</b> Iets plannen of organiseren	<b>112.</b> Chocolade of snoep eten	<b>113.</b> Gaan joggen	<b>114.</b> Naar natuurgeluiden luisteren	<b>115.</b> Een afspraakje hebben
<b>116.</b> Een levendig gesprek voeren	<b>117.</b> Vrijtijdskleren dragen	<b>118.</b> Naar de radio luisteren	<b>119.</b> Vrienden op bezoek	<b>120.</b> Mensen aan elkaar voorstellen
<b>121.</b> Een cadeau geven	<b>122.</b> Naar school gaan	<b>123.</b> Een massage krijgen	<b>124.</b> Een brief of kaartje schrijven	<b>125.</b> Naar de lucht of wolken kijken
<b>126.</b> Een uitje naar bos of park	<b>127.</b> Basketbal spelen	<b>128.</b> Iets kopen voor familie	<b>129.</b> Foto's of fotoboek maken	<b>130.</b> Een kast op orde zetten

<b>131.</b> Kaartlezen	<b>132.</b> Verzamelen van natuurlijke objecten	<b>133.</b> Mijn financiën bijhouden	<b>134.</b> Schone kleren dragen	<b>135.</b> Een grote aankoop doen
<b>136.</b> Iemand helpen	<b>137.</b> In de bergen zijn	<b>138.</b> Vooruitkomen in je werk	<b>139.</b> Een grap horen	<b>140.</b> Een weddenschap winnen
<b>141.</b> Over mijn familie praten	<b>142.</b> Aantrekkelijk iemand ontmoeten	<b>143.</b> Over mijn gezondheid praten	<b>144.</b> Een mooi uitzicht zien	<b>145.</b> Een lekkere maaltijd eten
<b>146.</b> Mijn gezondheid verbeteren	<b>147.</b> Gaan winkelen	<b>148.</b> Worstelen, judo, karate	<b>149.</b> Naar de sterren en de maan kijken	<b>150.</b> Een gezond ontbijt maken
<b>151.</b> In een musical spelen	<b>152.</b> Wandelen	<b>153.</b> Naar een museum gaan	<b>154.</b> Een verslag schrijven	<b>155.</b> Een klus goed uitvoeren
<b>156.</b> Vrije tijd hebben	<b>157.</b> Vissen	<b>158.</b> Yoga doen	<b>159.</b> Aantrekkelijk gevonden worden	<b>160.</b> Een goed gesprek hebben
<b>161.</b> Naar de sauna of fitness gaan	<b>162.</b> Kritiek krijgen	<b>163.</b> Iets nieuws leren	<b>164.</b> Naar een drive-in gaan	<b>165.</b> Iemand een compliment geven
<b>166.</b> Denken aan mensen die ik graag zie	<b>167.</b> Een computer gebruiken	<b>168.</b> Kampvuur maken	<b>169.</b> Bij mijn ouders zijn	<b>170.</b> Paardrijden
<b>171.</b> Protesteren	<b>172.</b> Telefoneren	<b>173.</b> Dagdromen	<b>174.</b> In bladeren of zand schoppen	<b>175.</b> Met vrienden afspreken
<b>176.</b> Kaarsen aansteken in huis	<b>177.</b> Naar de film gaan	<b>178.</b> Kussen	<b>179.</b> Alleen zijn	<b>180.</b> Mijn tijd indelen

181. Comfort food koken of bakken	182. Geprezen worden	183. Slimmer zijn dan anderen	184. Mijn nagels lakken	185. Iets op mijn eigen manier doen
186. Klussen rondom het huis doen	187. Huilen	188. Iemand zegt me 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. Bloemen of planten 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 en stilte hebben	202. Experimenten uitvoeren	203. Vrienden bezoeken	204. In mijn dagboek schrijven	205. Darten
206. Een therapiegesprek hebben	207. Gelukkige mensen zien	208. Over politiek praten	209. Hulp of advies vragen	210. Mediteren
211. Naar een gevecht kijken	212. Een goede beoordeling krijgen	213. Over mijn hobby praten	214. Naar mooie mensen kijken	215. Glimlachen naar mensen
216. In zand, water of gras spelen	217. Over andere mensen praten	218. Bij mijn lief zijn	219. Mensen die interesse tonen in mij	220. Wandelen of trektocht maken
221. Mijn liefde voor iemand tonen	222. Planten in huis verzorgen	223. Koffie of thee drinken met vrienden	224. Een ommetje maken of kuieren	225. De hond uitlaten
226. Verzamelen van munten,, postzegels, ...	227. Kleren naaien	228. Iets voor een goed doel doen	229. Herinneren van overleden geliefde	230. Dingen met de kinderen doen

<b>231.</b> Een compliment krijgen	<b>232.</b> Horen zeggen: 'ik hou van jou'	<b>233.</b> Tussendoortjes eten	<b>234.</b> Laat opblijven	<b>235.</b> Trots zijn op vrienden of familie
<b>236.</b> Tweedehands kopen	<b>237.</b> Over interessante vraag denken	<b>238.</b> Vrijwilligerswerk doen	<b>239.</b> Surfen, waterskiën of duiken	<b>240.</b> Een cadeau krijgen
<b>241.</b> Iemand verdedigen of beschermen	<b>242.</b> Een lifter meenemen	<b>243.</b> de BBQ aansteken	<b>244.</b> Een wedstrijd winnen	<b>245.</b> Over werk of school praten
<b>246.</b> Stripboeken lezen	<b>247.</b> Iets lenen	<b>248.</b> In een groep reizen	<b>249.</b> Oude vrienden weerzien	<b>250.</b> Iemand iets leren
<b>251.</b> Mijn kracht gebruiken	<b>252.</b> Reizen	<b>253.</b> Naar een schoolfeest gaan	<b>254.</b> Naar opera of ballet gaan	<b>255.</b> Vroeg in bed kruipen
<b>256.</b> Spelen	<b>257.</b> Chatten	<b>258.</b> Een mooie foto maken	<b>259.</b> Aantrekkelijk gevonden worden	<b>260.</b> Een goed gesprek hebben
<b>261.</b> Een serie kijken	<b>262.</b> Een gezonde maaltijd koken	<b>263.</b> De krant lezen	<b>264.</b> Iets kopen in een lokale winkel	<b>265.</b> Kleerkast opruimen
<b>266.</b> Een deadline halen	<b>267.</b> Knuffelen	<b>268.</b> Dansen in de woonkamer	<b>269.</b> Een kleine goede daad doen	<b>270.</b> YouTube of TikTok clip opnemen
<b>271.</b> Tegen iemand ingaan	<b>272.</b> Grote kuis	<b>273.</b> Een ruiker bloemen kopen	<b>274.</b> De tuin veranderen of inrichten	<b>275.</b> Het met iemand bijleggen
<b>276.</b> Iets nieuws leren eten	<b>277.</b> Mezelf een compliment geven	<b>278.</b> Een nieuwe modetrend proberen	<b>279.</b> Het Journaal / Het Nieuws kijken	<b>280.</b> Mijn of anderen hun haar knippen