



Terapeutická lekce 9: Deprese a myšlení

Pracovní list 9.2. Seznam příjemných činností (upraveno z Schaub a kol., 2006)

Prosím označte činnosti, které vám přinášejí potěšení, a ty, které děláte pravidelně!*

<input type="checkbox"/> Zajít si do kavárny	<input type="checkbox"/> Obléci si čisté šaty	<input type="checkbox"/> Dbát na osobní hygienu
<input type="checkbox"/> Zajít si na masáž	<input type="checkbox"/> Upéct dorty a koláče	<input type="checkbox"/> Chodit na procházky do parku
<input type="checkbox"/> Pravidelně si čistit zuby	<input type="checkbox"/> Jezdit veřejnými dopravními prostředky	<input type="checkbox"/> Hrát stolní tenis
<input type="checkbox"/> Odpovídat na dopisy	<input type="checkbox"/> Pracovat na zahradě	<input type="checkbox"/> Hrát kuželky/bowling
<input type="checkbox"/> Zajít k holiči/kadeřníkovi	<input type="checkbox"/> Pěstovat na balkóně květiny	<input type="checkbox"/> Pozvat si přátele k sobě domů
<input type="checkbox"/> Dívat se na televizi	<input type="checkbox"/> Zkrášlit si byt	<input type="checkbox"/> Zajít na vycházku nebo do kavárny s přítelem/přítelkyní
<input type="checkbox"/> Ustlat si postel	<input type="checkbox"/> Udržovat místnosti v čistotě	<input type="checkbox"/> Povídat si s druhými lidmi
<input type="checkbox"/> Vyprat si prádlo, žehlit	<input type="checkbox"/> Provozovat sport/cvičení	<input type="checkbox"/> Nalíčit se
<input type="checkbox"/> Koupit si nové šaty	<input type="checkbox"/> Chodit tancovat	<input type="checkbox"/> Poslouchat hudbu/audioknihy
<input type="checkbox"/> Umýt okna	<input type="checkbox"/> Kupovat dárky	<input type="checkbox"/> Jezdit na výlet
<input type="checkbox"/> Zalít květiny	<input type="checkbox"/> Koupit si květiny	<input type="checkbox"/> Číst noviny/časopisy
<input type="checkbox"/> Zahrát si šachy/deskové hry	<input type="checkbox"/> Nakoupit si potraviny	<input type="checkbox"/> Pěstovat turistiku
<input type="checkbox"/> Cvičit progresivní svalovou relaxaci	<input type="checkbox"/> Chodit do kostela	<input type="checkbox"/> Číst romány nebo poezii
<input type="checkbox"/> Sedět na sluníčku	<input type="checkbox"/> Zpívat ve sboru	<input type="checkbox"/> Navštívit své přátele
<input type="checkbox"/> Luštit křížovky	<input type="checkbox"/> Chodit do kina/do divadla	<input type="checkbox"/> Starat se o domácí mazlíčky
<input type="checkbox"/> Připravovat nové nebo neobvyklé pokrmy	<input type="checkbox"/> Navštěvovat výstavy/muzea	<input type="checkbox"/> Venčit psa
<input type="checkbox"/> Zdřímnout si	<input type="checkbox"/> Koupit si zmrzlinu	<input type="checkbox"/> Setkávat se se svou rodinou
<input type="checkbox"/> Modelovat, kreslit, malovat	<input type="checkbox"/> Chodit na večírky	<input type="checkbox"/> Umýt si auto
<input type="checkbox"/> Učesat si vlasy	<input type="checkbox"/> Jezdit autem	<input type="checkbox"/> Plánovat si příští dovolenou
<input type="checkbox"/> Vyjet si na kole	<input type="checkbox"/> Chodit plavat	<input type="checkbox"/> Zasmát se
<input type="checkbox"/> Sbírat věci z přírody/jiné věci	<input type="checkbox"/> Telefonovat se známými	<input type="checkbox"/> Setkat se se starými přáteli
<input type="checkbox"/> S chutí se najíst	<input type="checkbox"/> Sedět na zahradě/na balkóně	<input type="checkbox"/> Pozorovat měsíc a hvězdy
<input type="checkbox"/> Pochválit někoho	<input type="checkbox"/> Učit se/opakovat si cizí jazyky	<input type="checkbox"/> Být se svými dětmi/vnoučaty
<input type="checkbox"/> Vyjít si na procházku po městě	<input type="checkbox"/> Učit se hrát/hrát na hudební nástroj	<input type="checkbox"/> Strávit romantický večer se svým partnerem/partnerkou
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Pokud někdy slyšíte hlasy: Které činnosti jejich výskyt zmírňují? Při kterých činnostech se vyskytují častěji?