



Meðferðarþáttur 9: Þunglyndi og hugsun

Vinnublað 9.2. Listi yfir ánægjulegar athafnir (frá Schaub o.fl., 2006)

Vinsamlegast merktu við þær athafnir sem þú hefur gaman af eða gerir reglulega!*

<input type="radio"/> fara á kaffihús	<input type="radio"/> fara í hrein föt	<input type="radio"/> dekra við húðina mína
<input type="radio"/> fá nudd	<input type="radio"/> baka köku	<input type="radio"/> fara í almenningsgarð
<input type="radio"/> fara til tannlæknis	<input type="radio"/> Fara í strætó	<input type="radio"/> spila borðtennis/bílljard/pool
<input type="radio"/> skrifa/svara pósti/skilaboðum	<input type="radio"/> vinna í garðinum	<input type="radio"/> fara í keilu
<input type="radio"/> gera hárið á mér/öðrum fínt	<input type="radio"/> kaupa plöntur og hugsa um	<input type="radio"/> fá vini í heimsókn
<input type="radio"/> horfa á sjónvarp	<input type="radio"/> endurskipuleggja heimilið	<input type="radio"/> fara í göngutúr eða hitta vin í kaffi
<input type="radio"/> búa um rúmið	<input type="radio"/> hafa hreint og fínt	<input type="radio"/> tala við fólk
<input type="radio"/> þvo þvott/strauja	<input type="radio"/> stunda íþróttir/fara í ræktina	<input type="radio"/> mála mig
<input type="radio"/> versla föt	<input type="radio"/> dansa	<input type="radio"/> hlusta á tónlist eða hljóðbók
<input type="radio"/> þrifa glugga	<input type="radio"/> kaupa gjöf	<input type="radio"/> fara í dagsferð eða ferðalag
<input type="radio"/> vökva blóm	<input type="radio"/> kaupa blóm	<input type="radio"/> lesa tímarit eða blað
<input type="radio"/> spila skák eða önnur borðspil	<input type="radio"/> versla í matinn	<input type="radio"/> fara í fjallgöngu
<input type="radio"/> æfa mig í slökun (t.d. núvitund/ hugleiðslu/jóga)	<input type="radio"/> fara í kirkju	<input type="radio"/> lesa skáldsögu eða ljóð
<input type="radio"/> sitja í sólinni	<input type="radio"/> syngja í kór	<input type="radio"/> heimsækja vini
<input type="radio"/> leysa krossgátu	<input type="radio"/> fara í bíó/leikhús	<input type="radio"/> leika við dyr
<input type="radio"/> elda (prófa nýjar uppskriftir)	<input type="radio"/> fara á sýningu/söfn	<input type="radio"/> fara út að labba með hund
<input type="radio"/> leggja mig	<input type="radio"/> fá mér ís	<input type="radio"/> hitta fjölskylduna
<input type="radio"/> fönndra eða mála	<input type="radio"/> fara í party	<input type="radio"/> þvo bílinn
<input type="radio"/> fara í klippingu	<input type="radio"/> keyra bíl	<input type="radio"/> plana næsta frí
<input type="radio"/> hjóla	<input type="radio"/> fara í sund/synda	<input type="radio"/> hlæja
<input type="radio"/> safna hlutum úr náttúrunni	<input type="radio"/> tala í símann	<input type="radio"/> eignast nýja vini/hitta gamla vini
<input type="radio"/> borða eitthvað gott	<input type="radio"/> sitja út í garði/á svölunum	<input type="radio"/> horfa á tunglið og stjörnurnar
<input type="radio"/> hrósa öðrum	<input type="radio"/> læra nýtt tungumál	<input type="radio"/> leika við eða passa börn
<input type="radio"/> röltu um bæinn	<input type="radio"/> læra/spila á hljóðfæri	<input type="radio"/> fara á stefnumót/eiga rómantískt kvöld með maka
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Ef þú hefur heyrt raddir: Eru einhverjar athafnir sem draga úr röddunum? Eru einhverjar athafnir sem auka þær?