



## Θεραπευτική Ενότητα 9: Αυτοεκτίμηση και διάθεση

### Φύλλο εργασίας 9.2 Λίστα δραστηριοτήτων (προσαρμοσμένο από Schaub et al., 2006)

Παρακαλώ σημειώστε τις δραστηριότητες που ευχαριστιέστε ή κάνετε τακτικά!\*

ο να βγείτε για ένα ποτό σε μια καφετέρια ή μπαρ	ο να φοράτε καθαρά ρούχα	ο να φροντίζετε για την προσωπική σας υγιεινή
ο να κάνετε μασάζ	ο να ψήνετε κέικ	ο να πηγαίνετε βόλτα στο πάρκο
ο να φροντίζετε τη στοματική σας υγιεινή	ο να ταξιδεύετε με τα μέσα μαζικής μεταφοράς π.χ. λεωφορεία	ο να παίζετε πινγκ πονγκ
ο να απαντάτε σε γράμματα ή emails	ο να ασχολείστε με την κηπουρική	ο να πηγαίνετε για μπόουλινγκ
ο να αλλάζετε στυλ μαλλιών ή να κουρεύετε τα μαλλιά σας	ο να φυτεύετε λουλούδια στο μπαλκόνι	ο να προσκαλείτε φίλους
ο να βλέπετε τηλεόραση	ο να ξαναδιακοσμήσετε το διαμέρισμά σας	ο να πηγαίνετε βόλτα ή για καφέ με έναν φίλο
ο να στρώνετε τα κρεβάτια	ο να διατηρείτε το δωμάτιό σας τακτοποιημένο	ο να συζητάτε με τους άλλους
ο να κάνετε μπουγάδα, σιδέρωμα	ο να κάνετε σπορ ή γυμναστική	ο να βάζετε μεϊ-καπ
ο να αγοράζεται νέα ρούχα	ο να πηγαίνετε για χορό	ο να ακούτε μουσική
ο να καθαρίζετε τα παράθυρα	ο να αγοράζετε ένα δώρο	ο ταξίδια
ο να ποτίζετε	ο να αγοράζετε λουλούδια	ο να διαβάζετε ένα βιβλίο/μια εφημερίδα
ο να παίζετε σκάκι ή επιτραπέζια παιχνίδια	ο να πηγαίνετε για ψώνια	ο να κάνετε πεζοπορία
ο να εξασκείστε στην προοδευτική μυϊκή χαλάρωση	ο να πηγαίνετε στην εκκλησία	ο να διαβάζετε μυθιστορήματα ή ποιήματα
ο να κάθεστε στον ήλιο	ο να τραγουδάτε σε μια χορωδία	ο να επισκέπτεστε φίλους
ο να λύνετε σταυρόλεξα	ο να πηγαίνετε στο σινεμά ή στο θέατρο	ο να παίζεται με κατοικίδια ζώα
ο να προετοιμάζετε ένα νέο ή ξεχωριστό φαγητό	ο να επισκέπτεστε μια έκθεση ή ένα μουσείο	ο να βγάζετε βόλτα το σκύλο
ο να παίρνετε έναν υπνάκο	ο να πηγαίνετε για παγωτό	ο να συναντάτε την οικογένεια
ο να κάνετε χειροτεχνία, να σχεδιάζετε, να ζωγραφίζετε	ο να πηγαίνετε σε πάρτι	ο να πλένετε το αυτοκίνητο
ο να χτενίζετε τα μαλλιά σας	ο να οδηγείτε το αυτοκίνητο	ο να σχεδιάζετε τις επόμενες διακοπές
ο να πηγαίνετε βόλτα με το ποδήλατο	ο να κολυμπάτε	ο να γελάτε
ο να συλλέγετε πράγματα από τη φύση	ο να απαντάτε στο τηλέφωνο	ο να ανανεώνετε τις επαφές σας, να συναντάτε παλιούς φίλους
ο να τρώτε καλό φαί	ο να κάθεστε στον κήπο ή στο μπαλκόνι	ο να κοιτάτε το φεγγάρι και τα άστρα
ο να κάνετε φιλοφρονήσεις στους άλλους	ο να μαθαίνετε ή να φρεσκάρете ξένες γλώσσες	ο να είστε μαζί με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας
ο να τριγυρνάτε στην πόλη	ο να μαθαίνετε ή παίζετε ένα μουσικό όργανο	ο μια ρομαντική βραδιά με το σύντροφό σας
ο	ο	ο

**\*Αν ακούτε φωνές: Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες που μειώνουν τις φωνές που ακούτε; Υπάρχουν, μήπως, κάποιες δραστηριότητες που αυξάνουν τις φωνές;**