

**Moduł terapeutyczny 9: Depresja i myślenie**

**Ćwiczenie 9.2. Lista aktywności (źródło: Schaub et al., 2006)**

Zaznacz aktywności, które sprawiają Ci przyjemność albo które wykonujesz regularnie!\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Wyjście na kawiarni lub pubu | * Noszenie czystych ubrań | * Utrzymywanie higieny osobistej |
| * Masaż | * Pieczenie ciasta | * Spacer po parku |
| * Dbanie o zęby | * Podróżowanie transportem publicznym (np. metrem) | * Granie w ping-ponga |
| * Odpisywanie na listy/e-maile | * Ogrodnictwo | * Kręgle |
| * Układanie włosów / nowa fryzura | * Sadzenie kwiatów na balkonie | * Zapraszanie przyjaciół do siebie |
| * Oglądanie telewizji | * Dekorowanie mieszkania | * Spacer albo kawiarnia z przyjacielem |
| * Słanie łóżka | * Sprzątanie w pokoju / ach | * Rozmawianie z innymi |
| * Pranie, prasowanie | * Uprawianie sportu / ćwiczeń | * Malowanie się |
| * Kupowanie nowych ubrań | * Chodzenie na tańce | * Słuchanie muzyki / audiobooków |
| * Mycie okien | * Kupowanie prezentów | * Chodzenie na wycieczki |
| * Podlewanie kwiatów | * Kupowanie kwiatów | * Czytanie gazet / czasopism |
| * Granie w szachy / gry planszowe | * Zakupy spożywcze | * Wspinaczka |
| * Praktykowanie technik relaksacyjnych | * Chodzenie do kościoła | * Czytanie powieści albo wierszy |
| * Siedzenie na słońcu | * Śpiewanie w chórze | * Odwiedzanie przyjaciół |
| * Rozwiązywanie krzyżówek | * Chodzenie do kina / teatru | * Zabawa z domowymi zwierzętami |
| * Przygotowywanie nowej potrawy | * Chodzenie na wystawy / do muzeum | * Spacer z psem |
| * Drzemanie | * Chodzenie na lody | * Spotykanie się z rodziną |
| * Rękodzieło, rysowanie, malowanie | * Chodzenie na imprezy | * Mycie samochodu |
| * Chodzenie do fryzjera | * Jazda samochodem | * Planowanie następnych wakacji |
| * Jazda na rowerze | * Chodzenie na basen | * Śmianie się |
| * Zbieranie okazów przyrodniczych | * Odbieranie telefonu | * Odnawianie kontaktów. Spotykanie starych znajomych |
| * Zdrowe jedzenie | * Przesiadywanie w ogrodzie / na balkonie | * Patrzenie na księżyc i gwiazdy |
| * Komplementowanie innych | * Uczenie się języków obcych | * Przebywanie z dziećmi / wnukami |
| * Chodzenie po mieście | * Uczenie się gry / gra na instrumencie | * Romantyczny wieczór z partnerem |
|  |  |  |
|  |  |  |

\*Jeśli doświadczasz głosów: Czy są aktywności, które zmniejszają ich nasilenie? Czy są może takie, które zwiększają nasilenie głosów?

Ćwiczenia do moduły 9: depresja i myślenie