

LISTA DE 100 ACTIVIDADES AGRADABLES RECOMPENSAS

TAREAS DOMÉSTICAS

1. Hacer compras para la casa.
2. Organizar las cuentas y el dinero.
3. Preparar una buena comida.
4. Cuidar el jardín, sembrar plantas.
5. Redecorar la casa: pintura, cuadros, cortinas, muebles...
6. Aprender bricolaje para mejoras de casa.
7. Hacer una lista con todas las mejoras de tu casa.

ACTIVIDADES FÍSICAS

8. Darte un baño (ducha).
9. Cuidado personal: maquillarte, arreglarte el pelo.
10. Contemplar tu cuerpo.
11. Practicar relajación.
12. Practicar meditación.
13. Caminar, hacer footing.
14. Tomar el sol.
15. Ir o volver del trabajo caminando.
16. Practicar artes marciales.
17. Practicar yoga, tai-chi o chi-kung, mindfulness.
18. Nadar.
19. Jugar al fútbol , al tenis u otro deporte.
20. Hacer cardio.
21. Hacer excursiones a la montaña, el río, el campo o el mar.
22. Recibir o dar un masaje.
23. Tomar una sauna.
24. Hacer la siesta.

ACTIVIDADES CON GENTE

25. Invitar y salir con amigos.
26. Ayudar a alguien.
27. Decirle cosas agradables a los demás.
28. Conocer a gente nueva.
29. Ir a fiestas.
30. Tener debates con amigos.
31. Hablar de mi vida: mi pareja, mis padres, mis hijos, mis nietos...
32. Asociarte en grupos de tipo social, cultural, deportivo, político o religioso.
33. Tener reuniones familiares.

34. Ir de excursión o acampada.
35. Bailar en discoteca.
36. Sonreír a la gente.
37. Cantar en un grupo o en un coro.
38. Ligar, flirtear o conocer gente atractiva.
39. Comprarle un regalo a alguien.
40. Contactar de nuevo con gente que no veía desde hace tiempo.
41. Jugar con los hijos.
42. Chatear o contactar a través de Internet.
43. Hablar por teléfono.
44. Disculparme o pedir perdón.
45. Practicar bailes de salón o danza (salsa casino, danza árabe u otros).
46. Debatir.
47. Salir a tomar copas.

ACTIVIDADES DE OCIO

48. Coleccionar fascículos, sellos, monedas o algún hobby o preferencia.
49. Reciclar o reparar objetos (manualidades, bricolage).
50. Ir al cine o teatro.
51. Ir al restaurante.
52. Escuchar música.
53. Leer libros, revistas o periódicos.
54. Reparar cosas de la casa.
55. Arreglar o reparar el coche, la moto o la bicicleta.
56. Ir de compras.
57. Hacer ventas. .
58. Asistir a conferencias, talleres, charlas, cursos.
59. Practicar idiomas.
60. Conducir el coche, la moto o la bicicleta.
61. Ir a la playa.
62. Viajar.
63. Dibujar, pintar.
64. Hacer fotos o video.
65. Practicar informática: Internet, Diseño, Fotografía, Video, Office, etc.
66. Hacer punto de cruz o bordar.
67. Asistir a algún espectáculo: concierto.
68. Ver TV.
69. Escuchar musica.
70. Tocar un instrumento musical.
71. Hacer objetos de artesanía.
72. Coser.
73. Ir a ver museos o monumentos.
74. Ir al salón de belleza.
75. Tomarte un café leyendo novedades por la mañana.
76. Ir de caza o pesca.
77. Escribir un diario.

78. Escribir cartas o correos.
79. Derrochar un poco de dinero.
80. Jugar a las cartas.
81. Resolver acertijos, crucigramas o rompecabezas.
82. Ver fotos.
83. Jugar al billar.
84. Jugar a videojuegos.
85. Vestirse bien y estar de lujo.
86. Comprar libros.
87. Sentarse en bar, terraza o pub a tomar una bebida.

PENSAR EN:

88. Organizar unas vacaciones.
89. Planear nuevos proyectos de trabajo o estudios.
90. Planear actividades gratificantes para el día.
91. Recordar viajes, fiestas, encuentros o actividades agradables.
92. Pensar en las cosas positivas que tienes o en hechos agradables de tu vida.
93. Pensar en tener pareja o familia.
94. Pensar en los momentos felices de la niñez.
95. Pensar en las cualidades que tienes.
96. Fantasear acerca del futuro.
97. Pensar en hacer algo nuevo.
98. Pensar en temas que te satisfacen espiritualmente.
99. Pensar en cómo hacer más feliz tu vida.
100. Pensar en cómo hacer más feliz la vida a los demás.

