

Örömteli Tevékenységeim Listája

Lelki egészségünk megőrzése és fenntartása érdekében, mindannyiunknak szükségünk van örömteli tevékenységekre, melyek megtörik a hétköznapi mókuskerekét.

A jó közérzet nem kell, hogy valami nagy esemény következménye legyen, nem csak abból származhat. Egy örömteli tevékenység nem feltétlen vesz el sok időt a napunkból, lehet akár csak egy rövid pillanat is.

A végzésükhöz szükséges időtartam alapján sorold fel saját örömteli tevékenységeidet!

Később, ha úgy érzed, szükséged lenne egy kis vidámságra, ezt a táblázatot bármikor előveheted. Bármely pontra is essen a választásod, csak jól dönthetsz, ha ott és akkor belevágasz az adott cselekvésbe.

5 percnél kevesebb	
20 percnél kevesebb	
1 óránál kevesebb	
Fél napnál kevesebb	
1 napnál kevesebb	

