

40 Idéliste over lystbetonede aktiviteter

1. Læse skønlitteratur
2. Skrive dagbog
3. Aerobics
4. Ridning
5. Købe blomster til mig selv
6. Købe bøger
7. Gå i biografen
8. Løbe
9. Rose mig selv for at have gjort et godt stykke arbejde den dag
10. Mindes gode begivenheder, som jeg har deltaget i sammen med venner
11. Lytte til musik
12. Ligge i solen
13. Grine
14. Huske tidligere rejser
15. Lytte til andre
16. Læse avis eller ugeblade
17. Dyrke hobby (frimærker, modelfly osv.)
18. Tilbringe tid sammen med venner
19. Planlægge ferier eller lystbetonede aktiviteter
20. Møde nye mennesker
21. Spise noget lækkert/specielt
22. Øve karate og judo
23. Gå til yoga
24. Ordne ting i huset
25. Reparere cykel/bil
26. Have sexet, dyrt eller smukt tøj på
27. Have en stille aften
28. Passe mine planter
29. Svømme
30. Motionere
31. Samle på gamle ting
32. Tage til en fest
33. Tænke på at købe ting
34. Spille golf
35. Spille fodbold
36. Flyve med drage
37. Diskutere politik, bøger, filosofi osv. med venner
38. Familiefester
39. Køre motorcykel
40. Sex
41. Gå/løbe i skoven
42. Campingtur
43. Synge, når jeg er i bad eller ordner ting i huset
44. Arrangere blomster
45. Gå i kirke/moske/synagoge
46. Tabe mig
47. Tænke på de ting, jeg synes, jeg er god til
48. Holde en fridag
49. Klassegenforening
50. Løbe på skøjter
51. Sejle

(fortsættes →)

40 (fortsat) **Idéliste over lystbetonede aktiviteter**

- | | |
|--|--|
| 52. Rejse til udlandet | 80. Være sammen med mine børn |
| 53. Male/tegne | 81. Se på skuespil |
| 54. Håndarbejde (strikke, væve, knytte osv.) | 82. Tage til koncert |
| 55. Sove | 83. Dagdrømme |
| 56. Køre bil | 84. Køre en tur |
| 57. Deltage i foreningsarbejde/møder | 85. Høre radio |
| 58. Jagt | 86. Se tv |
| 59. Korsang | 87. Lave lister over opgaver |
| 60. Flirte | 88. Cykle |
| 61. Spille musikinstrumenter | 89. Gå tur ved vandet |
| 62. Være kreativ (perler, male, keramik osv.) | 90. Købe og give gaver |
| 63. Lave en gave til nogen | 91. Zoologisk have, parker, botanisk have osv. |
| 64. Købe musik-cd'er | 92. Gøre en opgave færdig |
| 65. Se boksning | 93. Gå til hestevæddeløb, motorcykelløb osv. |
| 66. Planlægge en fest | 94. Spise slik, kager og chips |
| 67. Lave mad | 95. Undervise |
| 68. Bjergbestigning | 96. Fotografere |
| 69. Skrive digte, noveller, bøger, artikler osv. | 97. Fiske |
| 70. Sy | 98. Overholde en slankekur |
| 71. Købe tøj | 99. Være sammen med dyr |
| 72. Spise på restaurant | 100. Flyve i en flyvemaskine |
| 73. Arbejde | 101. Læse faglitteratur |
| 74. Diskutere film/bøger | 102. Amatørteater, dramakurser osv. |
| 75. Tage på sightseeing | 103. Være alene |
| 76. Havearbejde | 104. Badminton |
| 77. Tage på skønhedssalon | 105. Tage et langt varmt karbad |
| 78. Kaffe og avisen om morgenen | 106. Tage på ferie |
| 79. Spille tennis | 107. Betale af på gæld |

(fortsættes →)