







LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

Pon una marca (x) a las actividades agradables que realizaste cada día.

		<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
Ponerme ropa que me gusta 								
Estar fuera de casa (playa, campo)								
Ayudar a grupos que respeto (ej. iglesia, comunidad)								
Hablar de deportes 								
Ver o participar en deportes								
Ir al teatro, concierto, bailar								
Planificar viajes o vacaciones								
Comprar cosas 								
Hacer artesanías/manualidades								
Asistir a la iglesia								
Arreglar mi cuarto y mi casa  								
Leer libros, revistas o periódicos								
Conversar								
Jugar billar 								
Guiar el carro								
Correr bicicleta, patines o patineta								
Ver televisión								
Arreglar carros, bicicletas								
Jugar juegos de mesa (cartas, monopolio) 								
Terminar una tarea difícil								
Montar un rompecabezas								
Solucionar un crucigramas								
Darme un baño caliente 								



	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
<i>Escribir historias, poesía, música, en un diario</i>							
<i>Viajar</i> 							
<i>Cantar</i>							
<i>Hacer mi trabajo</i>							
<i>Bailar</i>							
<i>Tocar un instrumento musical</i>							
<i>Solucionar un problema personal</i>							
<i>Maquillarme, arreglarme el pelo</i>							
<i>Conocer gente nueva</i>							
<i>Hacer trabajo al aire libre</i>							
<i>Tomar el sol</i>							
<i>Ir a una feria, zoológico o parque</i>							
<i>Planificar u organizar algo</i>							
<i>Contemplar la naturaleza</i>							
<i>Escuchar radio, música</i>							
<i>Dar regalos</i>							
<i>Tomar fotografías</i> 							
<i>Recoger objetos naturales (piedras, caracoles, hojas, etc.)</i>							
<i>Ayudar a proteger a alguien</i>							
<i>Escuchar chistes</i>							
<i>Ver paisajes bonitos</i>							
<i>Comer buenas comidas</i>							
<i>Caminar por el centro de la ciudad</i>							
<i>Ir al museo, galería o a una exhibición</i>							
<i>Hacer bien un trabajo</i>							
<i>Ir al gimnasio</i>							
<i>Aprender algo nuevo</i>							
<i>Estar con mis familiares</i>							
<i>Protestar por condiciones sociales, políticas, etc.</i>							
<i>Hablar por teléfono</i>							
<i>Soñar despierto/a</i>							



	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ir al cine							
Besar							
Organizar mi tiempo							
Cocinar							
Hacer trabajos en casa							
Comer fuera (restaurantes, "fast foods")							
Visitar amistades, estar con amistades							
Escribir un diario							
Decir oraciones o rezos							
Meditar, hacer yoga							
Alquilar películas							
Tener conversaciones francas y abiertas							
Caminar descalzo/a							
Ir de fiestas, de parranda							
Coser o tejer							
Ir al salón de belleza o a la barbería							
Estar con alguien que amo							
 Tomar una siesta.							
Empezar un proyecto nuevo							
Jugar juegos de video							
Preparar una comida nueva o especial							
Mirar a la gente							
Hacer una fogata 							
Vender o cambiar algo							
Escribir cartas							
Cuidar las plantas							
Salir a caminar							
Cuidar niños/as pequeños/as							
Dormir hasta tarde 							

	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
<i>Jugar con una mascota</i>							
<i>Leer cuentos, libros</i>							
<i>Hacer trabajo voluntario</i>							
<i>Caminar por el centro comercial ("mall")</i>							
<i>Estar en el Internet (chatear)</i>							
<i>Ir al gimnasio</i>							
<i>Jangear con amistades</i>							
<i>Hacer ejercicios</i>							
<i>Pasear</i>							
<i>Tocar un instrumento musical</i>							
<i>Coger clases de baile, música o arte</i>							
<i>Total de Actividades Agradables</i>							