



КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ПРИЯТНЫХ ЗАНЯТИЙ

Отметьте X в поле рядом с любым занятием, которым, по вашему мнению, вам понравится заниматься.



SMART

Family & Friends

СОЦИАЛЬНЫЕ

- Посетить друга
- Позвонить другу
- Сходить выпить кофе
- Пообедать вне дома
- Пригласить друзей на ужин
- Попросить обнять
- Проводить время с семьей
- Устроить званый ужин
- Вступить в социальный клуб

БАЛОВАТЬ СЕБЯ

- Купить себе что-нибудь приятное
- Одеться во что-нибудь красивое
- Расслабиться в теплой ванне
- Сделать массаж
- Сделать уход за лицом или педикюр
- Смотреть фильм
- Сходить в парикмахерскую
- Приготовить любимое блюдо
- Вздремнуть

ОТДЫХ

- Идти гулять
- Слушать музыку
- Прочсть роман
- Сходить в кино
- Отправиться на пробежку
- Заняться садоводством
- Пойти плавать
- Заняться спортом
- Расслабиться в сауне или спа-салоне
- Посмотреть спортивное событие
- Заняться танцами
- Посетить достопримечательность
- Сходить на пляж или в деревню
- Спланировать отпуск
- Посидеть на солнышке и расслабиться
- Пойти на рыбалку
- Играть в настольную игру
- Разгадать кроссворд или другую головоломку

ТВОРЧЕСТВО

- Написать поэму
- Раскрасить или нарисовать картинку
- Приготовить еду или испечь что-нибудь
- Отремонтировать комнату
- Учиться играть на музыкальном инструменте
- Шить или вязать

ОБУЧЕНИЕ

- Посетить библиотеку
- Посетить музей/художественную галерею
- Записаться на курс
- Начать новое хобби
- Прочсть научно-популярную книгу
- Изучать иностранный язык

ДРУГИЕ идеи?

- _____
- _____
- _____

