

قائمة الأنشطة الممتعة

- ترتيب الغرفة
- الرقص
- مساعدة المجموعات التي تحترمها و تقدرها
- الذهاب للتنزه في الحدائق
- اللعب، حضور حفلات الموسيقى و عروض الباليه
- تخطيط و تنظيم الرحلات و العطلات
- شراء الاشياء التافهة مثل اللعب
- القيام بالاعمال الفنية و اليدوية
- قراءة الكتب المقدسة (القرآن، الإنجيل، الطوراه)
- لبس الملابس التي تحبها
- قراءة كتاب او مجلة
- الاستماع الى موعظة أو خطبة
- الاستماع الى شريط للاسترخاء
- غسيل المواعين
- العمل على الماكينات مثل السيارة أو العجلة
- لعب ألعاب اللوح
- الانتهاء من مهمة او وظيفة صعبة
- حل الكلمات المتقاطعة أو الالغاز او لعبة البازل
- حمام طويل و دافئ
- كتابة قصة، شعر، تأليف قطعة موسيقية
- ركوب الطائرة
- الغناء والعزف على الآلات الموسيقية
- القيام بعملك بجدية و نجاح
- الذهاب الى أماكن الصلاة مثل المسجد او الكنيسة أو المعبد
- حضور الاجتماعات
- تعلم ٣٠ كلمة بلغة مختلفة
- اخبز كعكة
- حل مشكلة شخصية
- شراء و استخدام أدوات النظافة الشخصية و التعقيم (خيط الأسنان، ادوات العناية بالشعر)
- زيارة المريض
- العمل في مكان مفتوح
- الجلوس في الشمس
- الذهاب الى حديقة الحيوان
- تحضير و تجهيز حدث معين
- اللعب مع الحيوانات (الكلاب، القطط، الحصان)

- الاستماع الى الموسيقى (الراديو، السى دى)
- اهداء هدية لشخص اخر
- التقاط الصور
- الحديث عن الرياضة
- مشاهدة الرياضة او المشاركة فى اى نشاط رياضى
- مساعدة و حماية الآخرين
- الاستماع الى النكات (نادى الكوميديا أو مشاهدة الأفلام الكوميديا)
- مشاهدة مناظر طبيعية جميلة و خلابة
- اكل وجبة ممتعة
- العمل على تحسين صحتك (تغيير نظام اكلك، الأنشطة الرياضية)
- الذهاب الى وسط البلد
- الذهاب الى متحف او معرض
- اقرض او سلّف شئ لشخص اخر
- شراء الألوان المائية و رسم لوحة
- التواجد مع العائلة و الاصدقاء
- التحدث فى التليفون
- احلام اليقظة
- مشاهدة فيلم
- وزع وقتك بشكل مفيد
- اطبخ أكلة
- قم بأعمال غريبة و جديدة داخل منزلك
- الذهاب الى مطعم
- استرجاع الذكريات القديمة و الحديث عنها
- الاستيقاظ مبكرا
- اكتب مذكراتك
- اتلو الصلوات
- تأمل
- قراءة الصحف
- الذهاب للتنزه او الركض
- المشي حافي القدمين
- لعب الطبق الطائر او الاستغماية
- ١٠ دقائق من التنفس العميق
- اعمال الخياطة
- الذهاب الى الحلاق او صالونات التجميل
- التواجد مع شخص تحبه
- اجر فيلم
- ابدأ مشروع جديد

- الذهاب الى المكتبة
- ازرع بذور نبتة و ضعها على نافذة غرفتك
- شاهد الناس
- الجلوس أمام النار عند الموقد او المدخنة
- بيع او تاجر فى شئ
- تطوع للعمل فى ملجأ للأيتام
- شراء الورود
- اكتب رسالة او جواب
- رعاية النباتات المنزلية
- ازرع حديقة
- اعمل على تحضير مجموعة جديدة من اى شئ
- قضاء الوقت مع الاطفال
- السهر (النوم فى وقت متأخر من الليل)
- حضور المزادات
- قابل اشخاص جديدة
- اذهب الى السباحة فى الصالة الرياضية المجاورة اليك
- قراءة القصص الكرتونية و الكتب المصورة
- استخدم قوتك
- ركوب الدراجة
- قيادة السيارات
-
-
-