EK M

Alternatif etkinlikler çalışma sayfası

Denemek istediğiniz aktiviteleri işaretleyiniz. Geçmişte zevk aldığınız ama artık yapmadığınız şeyleri düşünün. Günün çoğu zamanında yapmak istediğiniz şeyleri düşünmeniz bu seçenekleri arttırmanıza yardımcı olur.

İsteğinizin gelmesini beklemeyin. İsteseniz de istemeseniz de bir şeyler yapmaya karar verin. Hayatınızda geçmişte birçok eylemi istemeseniz bile yaptınız. Örneğin, evi temizlemek, işe gitmek, bulaşık yıkamak, market alışverişi yapmak, bahçe işleriyle uğraşmak vb. Bunların önemli bir kısmını istemeseniz bile yapabildiniz.

Unutmayın; "**Eylem motivasyondan önce gelir"**, tam tersi ise çok nadiren olur. Önceden plan yaparsanız, bir aktivite yapma olasılığınız daha yüksektir.

AKTİVİTE		**AKTİVİTE**	
Ev dışında yapılabilecekler		Keyifli aktivitelerde bulunmak	
Egzersiz yapmak		Bir film kiralamak veya sinemaya gitmek	
Sörf yapmak		Bir tren yolculuğuna çıkmak	
Yüzmek		Bir dergi, kitap veya gazete okumak	
Bisiklet sürmek		Ata binmek	
Köpeği gezdirmek/yürütmek		Tavla oynamak	
Koşmak		Bir sürüşe çıkmak	
Spor yapmak/bir spor kulübüne katılmak (futbol, tenis, kayak, basketbol, bowling)		Canlı bir gösteriye gitmek (konserler, komedi gösterileri, oyunlar, spor etkinlikleri)	
Kendini savunma sanatlarını öğrenmek		Alışverişe gitmek	
Yoga/Pilates/Meditasyon/Tai chi yapmak		Hayvanat bahçesine gitmek	
Bir arkadaşınıza veya akrabanıza mektup/mesaj yazmak		Yapmayı düşündüğünüz bir görevi tamamlamak	
Futbol oynamak		Garajı temizlemek	
Bağ, bahçe işleriyle uğraşmak		Bilardo oynamak	
Uçurma uçurmak		Dosyaları düzenlemek	

EK M

Spor salonuna katılmak		Balığa çıkmak	
Bir arkadaşınızı veya akrabanızı aramak		Pikniğe gitmek	
Bir günlük gezi planlamak		Barbekü/mangal yapmak	
Sahile gitmek		Dans etmek veya dans etmeyi öğrenmek	
Kanoya binmek		Bisiklete binmek	
Bir kafeye/restorana gitmek		Masa tenisi oynamak	
Gevşeme egzersizi yapmak		Şehir içinde olan kurslara katılmak	
Şarkı söylemek veya şarkı söylemeyi öğrenmek		Arabanız/motosikletiniz/bisikletiniz üzerinde çalışmak	
İnternette gezinmek		Dövüş sporlarını öğrenmek	
Fotoğraf çekmek		Uzakta bir hafta sonu düzenlemek	
Çocuklarınızla vakit geçirmek		Bir hayır kurumu için gönüllü olmak	
Evcil hayvanlarınızla oynamak		Masa oyunu oynamak	
Bilgisayar oyunları oynamak		Anahtarlık vb. el işleri ürünleri yapmak	
İnsanları ziyaret etmek (arkadaşlar ve akrabalar)		Alışverişleri parça parça yapmak (örn, her öğün ekmek almak için dışarıya çıkmak)	
Parka gitmek		Markete gitmek	
Bir hikâye yazmak		Kütüphaneye gitmek	
Bir müzik aleti çalmak ya da öğrenmek		Müzik dinlemek	
Müzeye gitmek		Kamp yapmak	
Sanat galerisine gitmek		Şiir/Şarkı yazmak	
Masaj yaptırmak		Puzzle yapmak	
Bir saç kesimi/yeni saç stili yaptırmak		Kişisel bakım yaptırmak	
Kısa bir kursa kaydolmak		Yüz bakımı yaptırmak	
Ağaç işleriyle uğraşmak		Bir kulübe/gruba katılmak	
Çömlek yapmak			

EK M

Topluluk kolej sınıfı veya diğer ileri eğitim (örneğin, yeni bir beceri veya dil öğrenmek, bilgisayar becerilerini güncellemek, iş becerilerini güncellemek için)			
Evde yapılabilecek etkinlikler			
AKTİVİTE		**AKTİVİTE**	
Evcil hayvan edinmek ve vakit geçirmek		Bir koleksiyon başlatmak (ör. madeni para, pullar)	
Eski eşyalarla yeni eşyalar oluşturmak		Oda düzenini değiştirmek	
Mum yapmak		Bitki yetiştirmek	
Evi düzenlemek		Kullanılmayan eşyaları ayırmak	
Eşyaları yenilemek		Günün planını yapmak	
Evi boyamak		Bir takvim geliştirmek	
Yazlık ya da kışlık ürünleri araştırıp yetiştirmeye çalışmak		Yemek yapmak, bu konuda becerilerini geliştirmek	
İnternette ilgi çeken konularda araştırma yapmak		Kişisel gelişim sağlayacak şeyleri not etmek	
Film, dizi vb. izlemek		Günlük tutmak	
El işleriyle uğraşmak		Resim yapmak	
Varsa çocuklarla vakit geçirmek		Puzzle yapmak	
Çocukların yaş gruplarına göre etkinlikler yapmak		İletişim becerileri veya stresle mücadele eğitimlerine katılmak	
Bağ- bahçe işleriyle uğraşmak		Yemek yemek	
TV izlemek		Tamirat yapmak	
Müzik/podcast/radyo dinlemek		Kitap okumak	
Müzik eşliğinde dans etmek		El oymacılığı gibi işlerle uğraşmak	
Online kurslara katılmak		Balık beslemek, akvaryum kurmak	
Dil öğrenmek		Bulmaca çözmek	
Maket yapmak		Rahatlatıcı bir banyo yapmak	
Takı yapmak		Eski eşyaları yenilemek	

EK M

Tıraş olmak		Kas gevşeme egzersizleri yapmak	
Kişisel bakım yapmak		Ev içi egzersizleri yapmak	
Meditasyon yapmak		Boyamak/Çizmek	
Nefes egzersizleri yapmak		Aile ve arkadaşlar için hediyeler yapmak	
Evdeki gereksiz eşyaları tespit edip online platformlardan satmak		Örgü, tığ işi, kanaviçe, kapitone, dikiş, iğne oyası yapmak	
Hobi veya ilgi alanlarına yönelik araştırmalar yapmak		Bir müzik enstrümanını öğrenmek (online kurslar)	

Bu liste fikir vermesi açısından oluşturulmuştur. Daha birçok seçeneği siz bulabilir ve uygulayabilirsiniz.