



Moduł terapeutyczny 9: Depresja i myślenie

Ćwiczenie 9.2. Lista aktywności (źródło: Schaub et al., 2006)

Zaznacz aktywności, które sprawiają Ci przyjemność albo które wykonujesz regularnie!*

<input type="radio"/> Wyjście na kawiarni lub pubu	<input type="radio"/> Noszenie czystych ubrań	<input type="radio"/> Utrzymywanie higieny osobistej
<input type="radio"/> Masaż	<input type="radio"/> Pieczenie ciasta	<input type="radio"/> Spacer po parku
<input type="radio"/> Dbanie o zęby	<input type="radio"/> Podróżowanie transportem publicznym (np. metrem)	<input type="radio"/> Granie w ping-ponga
<input type="radio"/> Odpisywanie na listy/e-maile	<input type="radio"/> Ogrodnictwo	<input type="radio"/> Kręgle
<input type="radio"/> Układanie włosów / nowa fryzura	<input type="radio"/> Sadzenie kwiatów na balkonie	<input type="radio"/> Zapraszanie przyjaciół do siebie
<input type="radio"/> Oglądanie telewizji	<input type="radio"/> Dekorowanie mieszkania	<input type="radio"/> Spacer albo kawiarnia z przyjacielem
<input type="radio"/> Ślanie łóżka	<input type="radio"/> Sprzątanie w pokoju / ach	<input type="radio"/> Rozmawianie z innymi
<input type="radio"/> Pranie, prasowanie	<input type="radio"/> Uprawianie sportu / ćwiczeń	<input type="radio"/> Malowanie się
<input type="radio"/> Kupowanie nowych ubrań	<input type="radio"/> Chodzenie na tańce	<input type="radio"/> Słuchanie muzyki / audiobooków
<input type="radio"/> Mycie okien	<input type="radio"/> Kupowanie prezentów	<input type="radio"/> Chodzenie na wycieczki
<input type="radio"/> Podlewanie kwiatów	<input type="radio"/> Kupowanie kwiatów	<input type="radio"/> Czytanie gazet / czasopism
<input type="radio"/> Granie w szachy / gry planszowe	<input type="radio"/> Zakupy spożywcze	<input type="radio"/> Wspinaczka
<input type="radio"/> Praktykowanie technik relaksacyjnych	<input type="radio"/> Chodzenie do kościoła	<input type="radio"/> Czytanie powieści albo wierszy
<input type="radio"/> Siedzenie na słońcu	<input type="radio"/> Śpiewanie w chórze	<input type="radio"/> Odwiedzanie przyjaciół
<input type="radio"/> Rozwiązywanie krzyżówek	<input type="radio"/> Chodzenie do kina / teatru	<input type="radio"/> Zabawa z domowymi
<input type="radio"/> Przygotowywanie nowej potrawy	<input type="radio"/> Chodzenie na wystawy / do muzeum	<input type="radio"/> Spacer z psem
<input type="radio"/> Drzemanie	<input type="radio"/> Chodzenie na lody	<input type="radio"/> Spotykание się z rodziną
<input type="radio"/> Rękodzieło, rysowanie, malowanie	<input type="radio"/> Chodzenie na imprezy	<input type="radio"/> Mycie samochodu
<input type="radio"/> Chodzenie do fryzjera	<input type="radio"/> Jazda samochodem	<input type="radio"/> Planowanie następnych wakacji
<input type="radio"/> Jazda na rowerze	<input type="radio"/> Chodzenie na basen	<input type="radio"/> Śmianie się
<input type="radio"/> Zbieranie okazów przyrodniczych	<input type="radio"/> Odbieranie telefonu	<input type="radio"/> Odnawianie kontaktów. Spotykание starych
<input type="radio"/> Zdrowe jedzenie	<input type="radio"/> Przesiadywanie w ogrodzie / na balkonie	<input type="radio"/> Patrzenie na księżyc i gwiazdy
<input type="radio"/> Komplementowanie innych	<input type="radio"/> Uczenie się języków obcych	<input type="radio"/> Przebywanie z dziećmi / wnukami
<input type="radio"/> Chodzenie po mieście	<input type="radio"/> Uczenie się gry / gra na instrumencie	<input type="radio"/> Romantyczny wieczór z partnerem
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Jeśli doświadczasz głosów: Czy są aktywności, które zmniejszają ich nasilenie? Czy są może takie, które zwiększają nasilenie głosów?