

**Terapeutická lekce 9: Deprese a myšlení**

**Pracovní list 9.2. Seznam příjemných činností (upraveno z Schauba a kol., 2006)**

Prosím označte činnosti, které vám přinášejí potěšení, a ty, které děláte pravidelně!\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Zajít si do kavárny | * Obléci si čisté šaty | * Dbát na osobní hygienu |
| * Zajít si na masáž | * Upéct dorty a koláče | * Chodit na procházky do parku |
| * Pravidelně si čistit zuby | * Jezdit veřejnými dopravními prostředky | * Hrát stolní tenis |
| * Odpovídat na dopisy | * Pracovat na zahradě | * Hrát kuželky/bowling |
| * Zajít k  holiči/kadeřníkovi | * Pěstovat na balkóně květiny | * Pozvat si přátele k sobě domů |
| * Dívat se na televizi | * Zkrášlit si byt | * Zajít na vycházku nebo do kavárny s přítelem/přítelkyní |
| * Ustlat si postel | * Udržovat místnosti v čistotě | * Povídat si s druhými lidmi |
| * Vyprat si prádlo, žehlit | * Provozovat sport/cvičení | * Nalíčít se |
| * Koupit si nové šaty | * Chodit tancovat | * Poslouchat hudbu/audioknihy |
| * Umýt okna | * Kupovat dárky | * Jezdit na výlet |
| * Zalít květiny | * Koupit si květiny | * Číst noviny/časopisy |
| * Zahrát si šachy/deskové hry | * Nakoupit si potraviny | * Pěstovat turistiku |
| * Cvičit progresivní svalovou relaxaci | * Chodit do kostela | * Číst romány nebo poezii |
| * Sedět na sluníčku | * Zpívat ve sboru | * Navštívit své přátele |
| * Luštit křížovky | * Chodit do kina/do divadla | * Starat se o domácí mazlíčky |
| * Připravovat nové nebo neobvyklé pokrmy | * Navštěvovat výstavy/muzea | * Venčit psa |
| * Zdřímnout si | * Koupit si zmrzlinu | * Setkávat se se svou rodinou |
| * Modelovat, kreslit, malovat | * Chodit na večírky | * Umýt si auto |
| * Učesat si vlasy | * Jezdit autem | * Plánovat si příští dovolenou |
| * Vyjet si na kole | * Chodit plavat | * Zasmát se |
| * Sbírat věci z přírody/jiné věci | * Telefonovat se známými | * Setkat se se starými přáteli |
| * S chutí se najíst | * Sedět na zahradě/na balkóně | * Pozorovat měsíc a hvězdy |
| * Pochválit někoho | * Učit se/opakovat si cizí jazyky | * Být se svými dětmi/vnoučaty |
| * Vyjít si na procházku po městě | * Učit se hrát/hrát na hudební nástroj | * Strávit romantický večer se svým partnerem/partnerkou |
|  |  |  |
|  |  |  |

\*Pokud někdy slyšíte hlasy: Které činnosti jejich výskyt zmírňují? Při kterých činnostech se vyskytují častěji?

Pracovní list terapeutické lekce 9: Deprese a myšlení