A GRANDE LISTA DE ATIVIDADES PRAZEROSAS

- ☐ Falar com um amigo ao telefone.
- ☐ Visitar um amigo.
- ☐ Convidar um amigo para ir à sua casa.
- ☐ Mandar mensagens de texto ou e-mails para seus amigos.
- ☐ Organizar uma festa.
- ☐ Praticar exercício físico.
- ☐ Levantar peso.
- ☐ Praticar ioga, tai chi ou pilates – ou entrar em aulas para iniciantes.
- ☐ Alongar os músculos.
- ☐ Sair de casa e observar as nuvens.
- ☐ Dar uma corrida leve.
- ☐ Andar de bicicleta.
- ☐ Fazer trilha.
- ☐ Praticar um esporte radical, como surfe, escalada, esqui, salto de paraquedas, motociclismo e caiaque – ou aprender a fazer uma dessas coisas.
- ☐ Ir ao parque local e se juntar a uma partida ou observar um jogo.
- ☐ Jogar algo que você possa fazer sozinho, se não houver ninguém por perto, como basquete, boliche, handebol, minigolfe, bilhar ou tênis de parede.
- ☐ Ir ao cinema e assistir a qualquer filme que estiver passando.
- ☐ Ver televisão.
- ☐ Ouvir rádio.
- ☐ Ir a um evento esportivo, como um jogo de vôlei ou futebol.
- ☐ Jogar um jogo com um amigo.
- ☐ Jogar Paciência.
- ☐ Jogar videogame.
- ☐ Bater papo on-line.
- ☐ Visitar seus sites preferidos.
- ☐ Visitar sites doidos e começar a fazer uma lista deles.
- ☐ Criar seu próprio site.
- ☐ Criar um blog.
- ☐ Usar um site ou aplicativo de relacionamentos.
- ☐ Vender na internet algo que você não quer mais.
- ☐ Comprar algo na internet (dentro do seu orçamento).
- ☐ Montar um quebra-cabeça com muitas peças.
- ☐ Ligar para um serviço de prevenção ao suicídio e conversar com alguém.
- ☐ Ir às compras.
- ☐ Ir ao cabeleireiro.
- ☐ Passar o dia no spa.
- ☐ Ir à biblioteca.
- ☐ Visitar uma livraria.
- ☐ Tomar um café ou chá na sua cafeteria preferida.
- ☐ Visitar um museu ou uma galeria de arte local.
- ☐ Montar um álbum de recortes com desenhos.
- ☐ Pintar as unhas.
- ☐ Mudar a cor do cabelo.
- ☐ Tomar um banho de espuma (na banheira ou no chuveiro).
- ☐ Arrumar seu carro, sua caminhonete, sua moto ou sua bicicleta.
- ☐ Inscrever-se em uma matéria que o empolgue na faculdade, num curso presencial ou on-line.
- ☐ Ler o livro, a revista, o artigo ou o poema de que você mais gosta.
- ☐ Ler uma revista de fofocas bem fútil.
- ☐ Escrever uma carta para um amigo ou parente.
- ☐ Escrever coisas de que você gosta em si mesmo em uma foto sua ou no seu retrato desenhado.
- ☐ Escrever um poema, um conto, um roteiro de cinema ou uma peça sobre sua vida ou a vida de outra pessoa.
- ☐ Escrever no diário ou na agenda sobre o que aconteceu com você hoje.
- ☐ Escrever uma carta afetuosa para si mesmo quando você estiver bem e guardá-la para ler quando estiver triste.
- ☐ Fazer uma lista de 10 coisas nas quais você é bom ou de que você gosta em si mesmo quando estiver se sentindo bem e guardá-la para ler quando estiver triste.
- ☐ Receber uma massagem; isso também pode ajudar a suavizar suas emoções.
- ☐ Sair de casa, mesmo que você fique apenas sentado ao ar livre.
- ☐ Dar uma volta de carro, bicicleta ou transporte público.

- ☐ Planejar uma viagem para um lugar que você nunca visitou.
- ☐ Dormir ou tirar um cochilo.
- ☐ Comer chocolate (faz bem!) ou algo que você adore.
- ☐ Tomar seu sorvete preferido.
- ☐ Preparar o prato ou a refeição de que você mais gosta.
- ☐ Preparar uma receita que você nunca testou.
- ☐ Fazer uma aula de culinária.
- ☐ Comer fora.
- ☐ Sair de casa e brincar com seu animal de estimação.
- ☐ Passear no parque com o cachorro de um amigo.
- ☐ Dar um banho no seu animal de estimação.
- ☐ Sair para observar os pássaros e outros bichos.
- ☐ Encontrar algo divertido para fazer, como assistir a um vídeo engraçado no YouTube.
- ☐ Assistir a um filme engraçado (comece a colecionar filmes de comédia para ver quando se sentir sobrecarregado pela dor).
- ☐ Ir ao shopping ou ao parque e observar outras pessoas; tente imaginar o que elas estão pensando.
- ☐ Rezar ou meditar.
- ☐ Ir à sua igreja, sua sinagoga, seu templo ou outro local de culto.
- ☐ Entrar para um grupo em seu local de culto.
- ☐ Escrever uma carta para Deus.
- ☐ Telefonar para alguém da família com quem você não fala há muito tempo.
- ☐ Aprender um novo idioma.
- ☐ Cantar ou aprender a cantar.
- ☐ Tocar um instrumento musical ou aprender a fazer isso.
- ☐ Compor uma música.
- ☐ Ouvir música animada e alegre (comece a fazer playlists de músicas alegres para momentos em que enfrentar emoções extremas).
- ☐ Tocar uma música bem alto e dançar no seu quarto.
- ☐ Decorar falas do filme ou da peça de que você mais gosta ou a letra da sua música preferida.
- ☐ Fazer um filme ou vídeo com seu smartphone.
- ☐ Tirar fotos.
- ☐ Entrar para um grupo de oratória e escrever um discurso.
- ☐ Participar de um grupo de teatro local.
- ☐ Cantar em um coral local.
- ☐ Entrar para um clube.
- ☐ Plantar um jardim.
- ☐ Trabalhar ao ar livre.
- ☐ Tricotar, fazer crochê ou costurar – ou aprender a fazer essas coisas.
- ☐ Desenhar.
- ☐ Pintar um quadro com pincel ou com os dedos.
- ☐ Passar um tempo com alguém que você ama, respeita ou admira.
- ☐ Fazer uma lista das personalidades que você admira e em quem se espelha – pode ser um personagem real ou fictício. Descreva o que você admira nelas.
- ☐ Escrever um conto sobre a coisa mais louca, engraçada ou significativa que já aconteceu com você.
- ☐ Fazer uma lista de 10 coisas que você gostaria de realizar antes de morrer.
- ☐ Fazer uma lista de 10 celebridades com quem você gostaria de fazer amizade e descrever o motivo.
- ☐ Fazer uma lista de 10 celebridades que você gostaria de namorar e descrever o motivo.
- ☐ Escrever uma carta para alguém que tornou sua vida melhor e lhe dizer o motivo. (Não precisa enviar a carta se não quiser.)
- ☐ Criar sua própria lista de atividades prazerosas.
- ☐ Outras ideias: _____

  _____

  _____
- ☐ _____

  _____

  _____
- ☐ _____

  _____

  _____
- ☐ _____

  _____

  _____