

## MEELDIVATE TEGEVUSTE LOETELU

Märgi loetelus ära tegevused, mis on sinu jaoks meeldivad ja mille planeerimist kaaluksid. Kui midagi toredat on puudu, täienda nimekirja:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sotsiaalsus

Võta lähedasega ühendust

Saada sõbrale sõnum

Mine kellelegi külla

Kutsu keegi külla

Tee pere / sõpradega väljasõit

Mine peole

Mängi lauamänge

Liitu uue grupiga

Liitu kohtinguportaaliga



### Ole aktiivne

Mine matkama

Mine jooksma / suusatama

Mine ujuma

Mine rattaga sõitma

Mine trenni / jõusaali

Treeni kodus treeningvideo järgi



### Enesehoolitsus

Tee uinak

Istu kamina ees tulevalgel

Mine vanni / dušši alla

Tee näohooldust

Tee maniküüri / pediküüri



### Hoolitse kodu / asjade eest

Korista kodu / aeda

Puhasta riideid / jalanõusid

Paranda kodus midagi ära

Paranda jalgratast / autot

Kujunda kodus midagi ümber



### Meel / vaimsus

Unista

Mõtiskle

Mediteeri

Palveta

Proovi lõdvestusharjutusi



### Vaata / kuula / loe

Vaata filmi / sarja / videot

Kuula taskuhäälingut

Kuula muusikat

Loe raamatut

Loe ajalehte / ajakirja / blogi



### Loomad / loodus

Paita lemmiklooma

Mängi lemmikloomaga

Jaluta koeraga

Mine randa / järve äärde

Mine parki / metsa jalutama

Mine seeni / marju / lilli korjama

Tee aiatöid / hoolitse taimede eest



### Lahkus / tänulikkus

Aita sõpra / naabrit / võõrast

Meisterda kellelegi kingitus

Tee juhuslik heategu

Tee kellelegi üllatus

Kirjuta kellelegi tänukiri

Koosta nimekiri enda headest omadustest

Koosta nimekiri asjadest või inimestest, mille ja kelle üle sa tänulik oled



### Kultuur / meelelahutus

Mine teatrisse

Mine kinno

Mine kontserdile

Mine muuseumisse

Mine spordivõistlust vaatama



### Toit ja jook

Küpseta midagi

Kokka kodus midagi maitsvat

Joo tass teed / kohvi / kakaod

Mine restorani / kohvikusse



### Areng / vaheldus

Õpi midagi uut

Harjuta pilli

Lahenda ristsõnu / mõistatusi

Katseta uut toitu

Kuula mõnd uut artisti

Vaata uut telesarja või filmi

Kanna uusi riideid

Loe uut raamatut

Tee midagi spontaanset

### Loovus

Joonista / maali

Tee visand / kritselda

Lõpeta mõni projekt

Tee käsitööd

Korrasta oma fotosid

Koosta pildialbum

Pildista

Laula

Mängi pilli

Kirjuta luuletus

Kirjuta päevikusse

