Scheda n 18.1
Fare una lista di attività piacevoli

Quando non sai come divertirti o riempire il tuo tempo libero ti può essere d'aiuto preparare una lista dove trovare elencate le attività che ritieni piacevoli. Ci sono molti modi per cercare queste attività e compilare il tuo elenco: puoi sceglierne alcune dalla lista che ti abbiamo proposto in questo capitolo, chiedere ad amici e parenti suggerimenti su come svagarsi, cercare in internet consigli e spunti oppure scrivere a ruota libera tutte le attività che ti vengono in mente selezionando poi le migliori (brainstorming). Ricorda l'utilità d'includere l'attività fisica nelle tue giornate: può procurarti benefici diretti e indiretti ed essere una fonte di gratificazione. Evita invece attività e compagnie che possano mettere a rischio la tua astensione.
Abbiamo diviso la tua lista in 3 parti: nella prima parte puoi elencare le attività spendibili da subito (come ad esempio ascoltare musica, andare al cinema o passeggiare), nella seconda parte puoi mettere attività che devono essere organizzate (come iniziare un corso, organizzare un club o imparare a suonare uno strumento) e nella terza puoi aggiungere l'attività fisica che intendi praticare.

Attività piacevoli che posso fare da subito (es. ascoltare musica, andare al cinema)

_____

_____

_____

_____

_____

Attività piacevoli che devono essere organizzate (ad es. iniziare un corso, organizzare un club o imparare a suonare uno strumento)

_____

_____

_____

_____

_____

Attività fisica

_____

_____

_____

_____

_____

_____