

Activiteitenlijst

- Kruis in kolom 1 de dingen aan die:
 - 1) Je leuk lijken om te doen
 - 2) Je vroeger leuk vond maar waar je op het moment geen tijd of geen zin in hebt
 - 3) Waar je goed in bent
- Kruis minstens 10 activiteiten aan
- Je mag ook zelf activiteiten bedenken en hiermee de lijst aanvullen.
- Maak vervolgens een weekplan waarin je tijd maakt om een paar van deze dingen te doen.

Succes en veel plezier !

Leuk	Activiteit
	Goed slapen/ uitslapen
	Een leuke/ goede film kijken
	Iets voor jezelf kopen
	Lekker kletsen met een vriend of vriendin
	Iets nieuws leren
	Winkelen met vrienden/vriendinnen
	Bij vrienden zijn
	Iets lekkers bakken
	Tekenen/ schilderen
	Een sms of whats-app aan iemand sturen
	Iets verzamelen
	Vrijen
	Koken
	Iets lekker 'geks' doen
	In een dagboek of bullet journal schrijven
	Een vlog maken
	Naar de bioscoop gaan
	Naar een attractiepark gaan
	Buiten in de natuur zijn; wandelen, fietsen
	Karten
	Een rondje door de stad lopen
	Naar muziek luisteren
	Een boek lezen
	Een puzzel maken
	Muziek hard aanzetten
	Bij familie op bezoek gaan
	Zonnen
	Leuke kleren dragen/ je verkleden
	Je huisdier knuffelen of hiermee spelen
	Plannen maken voor een feestje of een vakantie
	Schaken/dammen
	In de tuin werken
	Experimenteren met make-up
	Knutselen
	Muziek maken of zingen
	Tv kijken/ Netflix kijken
	Iets repareren

	Je kamer veranderen
	Een knuffel of kus geven aan een familielid
	(dag)dromen
	Denken aan iets leuks in de toekomst
	Een computerspel doen
	Een maskertje voor je gezicht doen
	Een gedicht schrijven
	Naar het zwembad gaan
	Een douche of bad nemen
	Een spelletje spelen
	Nieuwe kleren kopen
	Op vakantie gaan
	Dansen
	Iets moeilijks afmaken
	Sporten
	Naar een feestje gaan
	Flirten met iemand die je leuk vindt
	Een tijdschrift lezen
	Bij je opa of oma op visite gaan
	De hond uitlaten
	Een cadeautje aan iemand geven
	Iemand helpen
	Met vrienden spelen
	De krant lezen
	Met de trein reizen
	Samen zijn in de pauze op school
	Aan je scooter/ brommer sleutelen
	Chillen
	Scooter rijden
	Iets doen voor een ander (bijv. Vrijwilligerswerk)
	Naar de kinderboerderij gaan
	Over voetbal praten met iemand
	Naar een concert gaan
	Naar de kerk/ synagoge/moskee of andere heilige plek gaan
	Een documentaire bekijken
	Naar een militaire show of vliegshow gaan
	Naar een race gaan met paarden of auto's
	Liedjes bedenken/ een rap schrijven
	Leren autorijden
	Mijn ouders een plezier doen met iets, bijv. een klusje
	Kamperen
	Aan iets goed in de toekomst denken
	Lachen
	Een kruiswoordpuzzel, woordzoeker of een sudoku maken
	Hout bewerken
	Bij iemand zijn van wie ik houd
	In een groep of een koor zingen
	Naar de sportschool gaan
	Acteren/ toneelspelen
	Boodschappen doen

