SMART Recovery®
Life beyond addiction

СПИСОК ПРИЯТНИХ ЗАНЯТЬ

Іноді нам важко думати про те, чим би ми хотіли займатися більше. Наступний контрольний список містить ідеї та натхнення. Доцільно завершити цей список разом із аудитом.
Поставте прапорець біля будь-якої діяльності, яку, на вашу думку, вам сподобається.

Соціальні:
☐ Подзвонити другу
☐ Вийти випити кави
☐ Поїсти поза домом
☐ Провести час з родиною
☐ Влаштувати звану вечерю
☐ Користуватися соціальними мережами
☐ Приєднатися до соціального клубу
☐ Запросити друзів на вечерю
Навчання:
☐ Відвідати музей/художню галерею
☐ Планувати свято
☐ Записатися на курс
☐ Сісти на сонечко і розслабитись
☐ Завести нове хобі
☐ Порибалити
☐ Вивчати іноземну мову
☐ Розгадати кросворд чи іншу головоломку
☐ Відвідати бібліотеку
Оздоровлення:
☐ Читати книгу
☐ Вирушити на прогулянку до лісу
☐ Пограти в настільну гру
☐ Слухати музику
☐ Вирушити на пробіжку
☐ Займатись садівництвом
☐ Піти плавати
☐ Сходити в кіно
☐ Зайнятися спортом
☐ Подивитись спортивну подію
☐ Відвідвти уроки танців
☐ Відвідати визначне місце
☐ Поїхати на пляж, у парк або на село

Творчість:
☐ Написати щось
☐ Розфарбувати або намалювати
☐ Приготувати їжу або спекти щось
☐ Ремонтувати кімнату
☐ Вивчати музичний інструмент
☐ Шити або в'язати
Балування:
☐ Купити собі щось гарне
☐ Одягтися у щось гарне
☐ Розслабитися в теплій ванні
☐ Зробити масаж
☐ Розслабитися в сауні або спа-центрі
☐ Зробити догляд за обличчям або педикюр
☐ Сходити до перукаря
☐ Приготувати свою улюблену страву
☐ Задрімати
☐ Купити собі журнал

Ви можете придумати інші речі?
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐ .....
☐