



КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК ПРИЯТНИХ ЗАНЯТЬ

Позначте X у полі біля будь-якої діяльності,
яка, на вашу думку, вам сподобається.



SMART

Family & Friends

СОЦІАЛЬНІ

- Відвідати друга
- Подзвонити другу
- Вийти випити кави
- Поїсти поза домом
- Запросити друзів на вечерю
- Попросити обійняти
- Проводити час з родиною
- Влаштувати вечерю
- Приєднатися до соціального клубу

ПЕСТУВАННЯ

- Купити собі щось гарне
- Одягтись у щось гарне
- Розслабитися в теплій ванні
- Зробити масаж
- Зробити догляд за обличчям або педикюр
- Дивитися фільм
- Сходити до перукаря
- Приготувати свою улюблену страву
- Задрімати

ВІДПОЧИНОК

- Піти на прогулянку
- Слухати музику
- Прочитати роман
- Сходити в кіно
- Вирушити на пробіжку
- Зайнятися садівництвом
- Піти плавати
- Займатися спортом
- Розслабитися в сауні або спа-центрі
- Подивитися спортивну подію
- Відвідати уроки танців
- Відвідати визначне місце
- Вирушити на пляж або в сільську місцевість
- Планувати свято
- Сідати на сонечко і розслабитися
- Порибалити
- Пограти в настільну гру
- Розгадати кросворд чи іншу головоломку

ТВОРЧИСТЬ

- Написати вірш
- Розфарбувати або намалювати картину
- Приготувати їжу або спекти щось
- Ремонтувати кімнату
- Вчитися грі на музичному інструменті
- Шити або в'язати

НАВЧАННЯ

- Відвідати бібліотеку
- Відвідати музей/художню галерею
- Записатися на курс
- Завести нове хобі
- Прочитати науково-популярну книгу
- Вивчати іноземну мову

ІНШІ ідеї?

- _____
- _____
- _____

