

كل شخص منا يستمتع بالقيام بأنشطة مختلفة حسب ذوقه، اختياراته وهوايته. هذه أمثلة لأنشطة كثيرة يستمتع بها كثير من الناس وبإمكانك إختيار أنشطة تحب القيام بها أو كنت تستمتع بها من قبل.

- الحديث مع الأصدقاء
- كتابة رسالة معايدة
- كتابة رسالة
- كتابة رسائل إلكترونية
- مراقبة أو مشاهدة الطيور
- المشاركة في أعمال زراعية
- مشاهدة غروب الشمس
- الرسم والتصوير
- طهي طعام شهي
- خبز حلوى
- شراء هدية لشخص محبوب
- الصلاة
- الخياطة
- سماع الموسيقى
- التأمل
- التصوير
- العزف على آلة موسيقية
- سماع الأخبار
- الجلوس في الشمس
- الإستحمام
- سماع الراديو
- حل الكلمات المتقاطعة
- التخطيط لقضاء اجازة أو للقيام برحلة
- ألعاب الكمبيوتر
- تصفح اليوم صور
- مشاهدة أفلام جديدة
- الذهاب إلى البحر أو الشاطئ
- القراءة
- شراء هدية لنفسك
- التنزه في المدينة
- زيارة متحف
- التنزه في الحديقة
- زيارة مقهى أو مطعم
- مشاهدة مباراه رياضية
- الذهاب إلى السوق أو للتسوق
- ركوب دراجة هوائية
- أداء تمارين رياضية
- قضاء وقت مع أطفال
- قضاء وقت مع الوالدين
- الاتصال بصديق
- كتابة رسالة لصديق
- دعوة صديق لممارسة نشاط سويًا
- زيارة مريض
- الطهي لشخص آخر