

ALGUNAS ACTIVIDADES AGRADABLES



Salir afuera a explorar la naturaleza

Ayudar a alguien

Asistir a un concierto o a una obra de teatro

Planear un viaje

Cambiar los muebles de lugar

Leer un libro o una revista

Jugar la lotería o un juego de mesa

Terminar una tarea difícil

Tomar un baño prolongado

Coleccionar objetos naturales (piedras, conchas de mar, etc.)

Cantar

Tocar un instrumento musical (o aprender a tocar uno)

Sentarse bajo el sol

Ir al parque

Regalar un obsequio

Contar un chiste o ver a un comediante

Contemplar hacer un viaje

Comer una comida favorita

Cocinar una comida favorita

Rezar (orar)

Hacer un trabajo muy bien

Caminar descalzo(a)

Escuchar música

Ver una película

Arreglar algo que está descompuesto



Ir a comer a un restaurante

Aprender a hacer algo nuevo

Recordar, conversar acerca de bellos recuerdos

Despertarse temprano por la mañana

Escribir en un diario

Tejer, tejer a ganchillo, cocer

Pasar tiempo con alguien muy querido

Escribir una carta

Hacer ejercicio

Hacer jardinería o cuidar una planta

Jugar con niños

Jugar con mascotas

Ayudar a otros con la tarea escolar

Recibir un masaje

Visitar a sus amistades

Ir a la iglesia

Bailar

Ir al parque

Vestirse elegantemente

Tomar fotos

Dar un paseo en su automóvil

Sentarse a ver la gente pasar

