

Χρησιμοποιήστε αυτό τον κατάλογο δραστηριοτήτων για να πάρετε ιδέες παραμένοντας ενεργητικοί



Ζώα / Κατοικίδια

Χαιδέψτε ένα ζώο
Βγάλτε περίπατο το σκύλο
Ακούστε τα πουλιά



Μείνετε ενεργοί σωματικά

Πηγαίνετε για περπάτημα
Πηγαίνετε για τρέξιμο
Πηγαίνετε για κολύμπι
Κάντε ποδήλατο
Δείτε ένα βίντεο γυμναστικής
στο σπίτι



Καθαρίστε

Καθαρίστε το σπίτι
Καθαρίστε την αυλή ή το μπαλκόνι
Καθαρίστε την μανιέρα
Καθαρίστε την τουαλέτα
Καθαρίστε το υποδωμάτιο
Καθαρίστε το ψυγείο
Καθαρίστε το φούρνο
Καθαρίστε τα παπούτσια
Πλύνετε τα πιάτα
Γεμίστε / Αδειάστε το
πλυντήριο πιάτων
Βάλτε πλυντήριο ρούχων
Κάντε κάποιες μικροδουλειές
Οργανώστε το χώρο που εργάζεστε
Καθαρίστε ένα ντουλάπι



Συνδεθείτε με ανθρώπους

Επικοινωνήστε με έναν φίλο
Μπειτέ σε μια νέα ομάδα
Μπειτέ σε ένα πολιτικό κόμμα
Μπειτέ σ' έναν ιστότοπο γνωριμιών
Στείλτε μήνυμα σ' έναν φίλο
Γράψτε γράμμα σ' έναν φίλο
Επανασυνδεθείτε με έναν
παλιό φίλο



Μαγειρέψτε

Μαγειρέψτε ένα γεύμα για
τον εαυτό σας
Μαγειρέψτε ένα γεύμα για
κάποιον άλλο
Ψήστε ένα κέικ / μπισκότα
/ ζαχαρωτά
Βρείτε μια νέα συνταγή



Δημιουργήστε

Σχεδιάστε μια εικόνα
Ζωγραφίστε ένα πορτρέτο
Τραβήξτε φωτογραφίες
Σχεδιάστε αφηρημένα
/ σκιτσάρετε
Οργανώστε τις φωτογραφίες
Φτιάξτε ένα φωτογραφικό άλμπουμ
Ξεκινήστε ένα λεύκωμα
Τελειώστε μία εργασία
Κεντήστε / Πλέξτε



Εκφράσεις

Γελάστε
Κλάψτε
Τραγουδήστε
Φωνάξτε
Ουρλιάξτε



Καλοσύνη

Βοηθήστε ένα φίλο/ γείτονα
/ άγνωστο
Φτιάξτε ένα δώρο για κάποιον
Δοκιμάστε μια τυχαία, αυθόρμητη
πράξη καλοσύνης
Κάντε σε κάποιον μια χάρη
Διδάξτε σε κάποιον μια δεξιότητα
Κάντε κάτι καλό για κάποιον
Σχεδιάστε μια έκπληξη για κάποιον
Κάντε μια λίστα με τα
προτερήματά σας
Φτιάξτε μια λίστα με πράγματα ή
ανθρώπους για τα οποία είστε
ευγνώμων



Μάθετε

Μάθετε κάτι καινούργιο
Μάθετε μια νέα δεξιότητα
Μάθετε ένα νέο γεγονός
Παρακολουθήστε ένα βίντεο
εκμάθησης



Επιδιορθώστε

Επιδιορθώστε κάτι στο σπίτι
Επιδιορθώστε το ποδήλατο
/ αυτοκίνητο / μηχανάκι
Φτιάξτε κάτι καινούργιο
Αλλάξτε μια λάμπα
Διακοσμήστε ένα δωμάτιο
/ χώρο



Νους

Ονειροπολείστε
Διαλογιστείτε
Προσευχηθείτε
Περιουλογοιστείτε
Σκεφτείτε
Δοκιμάστε ασκήσεις χαλάρωσης
Κάντε γιόγκα



Μουσική

Άκουσε αγαπημένη μουσική
Βρείτε κάποια νέα μουσική
να ακούσετε
Ανοίξτε το ράδιο
Συνθέστε μουσική
Τραγουδήστε ένα τραγούδι
Παίξτε ένα μουσικό όργανο
Άκουστε μια ψηφιακή εκπομπή



Φύση

Ασχοληθείτε με την κηπουρική
Φυτέψτε κάτι
Κλαδέψτε
Κουρέψτε το γρασίδι
Μαζέψτε λουλούδια
Αγοράστε λουλούδια
Πηγαίντε έναν περίπατο
στη φύση
Καθίστε στον ήλιο



Σχεδιάστε

Βάλτε έναν στόχο
Δημιουργήστε έναν
προϋπολογισμό
Φτιάξτε ένα πλάνο 5 ετών
Φτιάξτε μια λίστα με πράγματα
που πρέπει να κάνετε
Κάντε μια λίστα με πράγματα
που επιθυμείτε να κάνετε
Κάντε μια λίστα για αγορές



Διαβάστε

Διαβάστε ένα αγαπημένο βιβλίο
Διαβάστε ένα καινούργιο βιβλίο
Διαβάστε εφημερίδα
Διαβάστε την αγαπημένη
σας ιστοσελίδα/ιστότοπο



Πρόγραμμα

Σηκωθείτε αρκετά νωρίς το πρωί
Μείνετε ξύπνιος/α μέχρι αργά
Κοιμηθείτε πιο αργά
Διαγράψτε κάτι που έχει ολοκληρωθεί
από τη λίστα των πραγμάτων που
θέλετε να κάνετε



Αυτοφροντίδα

Κάντε ένα αφρόλουτρο
Κάντε ένα ντους
Λουστείτε
Περιποιηθείτε το πρόσωπό σας
Περιποιηθείτε τα νύχια σας
Κάντε ηλιοθεραπεία
(Φοράτε αντηλιακό!)
Πάρτε έναν υπνάκο



Δοκιμάστε κάτι καινούργιο

Δοκιμάστε ένα νέο φαγητό
Άκούστε καινούργια μουσική
Παρακολουθείστε μια καινούργια
εκπομπή στη TV ή μια ταινία
Φορέστε καινούργια ρούχα
Διαβάστε ένα νέο βιβλίο
Κάντε κάτι αυθόρμητο
Εκφραστείτε



Δείτε

Δείτε μια ταινία
Δείτε μια εκπομπή στη τηλεόραση
Δείτε ένα βίντεο στο YouTube



Γράψτε

Γράψτε ένα γράμμα με ευχές
Γράψτε ένα γράμμα σ' έναν πολιτικό
Γράψτε ένα γράμμα θυμού
Γράψτε ένα γράμμα ευγνωμοσύνης
Γράψτε μια ευχαριστήρια κάρτα
Γράψτε ημερολόγιο
Γράψτε το βιογραφικό σας
Αρχίστε να γράφετε ένα βιβλίο