AÐ VELJA ÁNÆGJULEGAR ATHAFNIR

Þær ánægjulegu athafnir sem þú velur á listann þinn ættu að:

a) vera þannig að þú hafir algera stjórn á þeim

b) vera eitthvað sem þú getur gert oft – a.m.k. einu sinni í viku

c) kosta lítið

d) vera jákvæðar

e) vera löglegar og heilbrigðar (að reykja sígarettur ætti t.d. ekki að vera á listanum)

f) vera þannig að það gangi ekki þvert gegn vilja foreldra þinna, kennara eða vina

g) vera þannig að þú hafir tíma til að framkvæma þær



Fara upp í sveit

Vera í dýrum eða fínum fötum

Vinna sjálfboðavinnu

Tala um íþróttir

Kynnast einhverjum nýjum

Mæta vel undirbúin(n) í próf

Fara á tónleika

Spila frisbí

Skipuleggja frí eða ferðalag

Kaupa eitthvað handa mér

Fara niður að strönd

Teikna eða mála mynd

Búa til stuttmynd

Klifra í klettum

Ganga á fjall

Lesa umandleg málefni

Spila golf

Ganga í björgunarsveit

Endurraða og fegra heimilið/herbergið

Fara á íþróttaviðburð

Lesa „hvernig á að“ leiðbeiningar, bók eða vefsíðu

Fara í lasertag

Lesa bók, leikrit, sögu eða ljóð

Fara í partý

Hlusta á fyrirlestur

Keyra út á land

Semja lag

Drekka uppáhalds drykkinn þinn

Segja eitthvað hátt og snjallt

Sigla

Gleðja foreldra

Leita að fornminjum

Gera upp húsgögn

Horfa á sjónvarp

Tala við sjálfa(n) sig

Fara í útilegu

Vinna við stjórnmál

Gera við bíl, hjól eða annað tæki

Hugsa um eitthvað gott sem gerist í framtíðinni

Spila á spil

Leysa erfitt verkefni

Hlæja

Leysa krossgátu, sudokú eða álíka

Fara í brúðkaup, fermingu eða skírn

Fara í hádegismat með vini eða fjölskyldu

Spila tennis

Fara í sturtu

Langur bíltúr

Vinna smíðaverkefni

Skrifa sögu, ljóð eða leikrit

Vera innan um dýr

Fara í flugvél

Gönguferð um ókunnar slóðir

Taka þátt í hreinskilnum samræðum

Syngja

Syngja í kór

Hugsa um sjálfan sig eða vandamálin

Vinna

Fara í messu/kirkju

Fara á markað

Læra nýtt tungumál

Taka þátt í klúbbastarfi

Fara á fund sem er ekki tengdur skóla

Keyra á flottum eða dýrum bíl

Spila á hljóðfæri

Búa til kósý-mat

Fara á skíði

Fara í mjög venjuleg föt

Greiða sér

Leika, taka þátt í spuna

Leggja sig

Vera með vini

Að setja góðan mat í frysti

Leysa persónulegt vandamál

Fara í miðbæinn

Syngja fyrir sjálfa(n) sig

Fara í bað

Búa til mat eða föndra til að gefa/selja

Spila balliard (pool)

Eyða tíma með ættingjum

Tefla skák

Búa til handverk (leir, skart, vefa o.s.frv.)

Setja á sig farða eða flotta hárgreiðslu

Hanna hlut eða skissa

Heimsækja fólk sem er veikt eða á í vanda

Styðja eitthvað/einhvern, fagna

Fara í keilu

Vera vinsæll á mannamóti

Horfa á villt dýr

Fá frumlega hugmynd

Vinna í garðinum

Fá eitthvað fyrir ekki neitt

Lesa ritgerð eða aðrar bókmenntir

Vera í nýjum fötum

Dansa

Sitja í sólinni

Keyra mótorhjól

Sitja bara og hugsa

Koma auga á góða hluti sem henda

fjölskyldu mína eða vini

Fara í dýragarð, sirkus eða skemmtigarð

Ræða um trúmál eða heimspeki

Skipuleggja eitthvað

Hlusta á hljóð frá náttúrunni

Fara á stefnumót

Eiga í líflegum samræðum

Ferðast um í bát, mótorhjóli eða bíl

Hlusta á útvarpið

Fá vini í heimsókn

Keppa í íþrótt

Koma fólki sem ég þekki saman á stefnumót

Gefa gjöf

Fara á fund, t.d. í skóla eða hjá félagi

Fá nudd

Fá bréf eða póstkort

Horfa á himininn, skýin eða storm

Fara í lautarferð

Grilla

Spila körfubolta

Kaupa eitthvað fyrir fjölskylduna

Taka ljósmyndir

Halda ræðu eða flytja fyrirlestur

Skoða kort

Safna hlutum úr náttúrunni, t.d. steinum

Skipuleggja fjármálin

Fara í hrein föt

Hjálpa einhverjum

Fara upp að fjalli, eða uppá fjall

Fá vinnu, vinna

Hlusta á brandara

Vinna veðmál

Kaupa eitthvað pínulítið fyrir sjálfa(n) mig eða aðra

Ræða um fjölskylduna

Hitta einhverjan nýjan sem ég laðast að

Taka þátt í vakningu eða herferð

Tala um heilsufar mitt

Skoða fallegt landslag

Borða góða máltíð

Bæta heilsu mína (ný gleraugu, breytt mataræði o.s.frv.)

Fara í bæinn eða verslunarmiðstöð

Glíma eða boxa

Stunda skotveiði

Spila í hljómsveit

Gönguferð

Fara á safn eða sýningu

Skrifa ritgerð, frétt o.s.frv.

Skila góðu verki

Finna sér frítíma

Veiða fisk

Lána eitthvað

Vekja eftirtekt með því að vera aðlaðandi

Koma vel fyrir hjá kennara eða vinnuveitanda

Veita ráðgjöf

Fara í gufubað eða heitan pott

Fá ráð hjá einhverjum

Læra að gera eitthvað nýtt

Fara í bílalúgu

Hrósa einhverjum

Hugsa um fólk sem mér líkar við

Ganga í félagasamtök

Verja tíma með foreldrum

Fara á hestbak

Vinna í félags-, stjórn- eða umhverfismálum

Tala í síma

Láta sig dagdreyma

Fara í grasflatarleik (krikket, frisbígolf)

Fara á fund með vinum

Sjá frægt fólk

Fara í bíó

Kyssa og hugga einhvern

Vera ein(n)

Skipuleggja tímann sinn, búa til plan

Elda mat

Fá hrós frá fólki sem mér líkar við

Að finna fyrir æðri mætti

Vinna verkefni eftir sínu eigin höfði

Sinna „skrítnum“ heimilisverkum

Heyra að einhver þarfnist mín

Fara á ættarmót eða annan fjölskyldu-hitting

Fara í langa sturtu

Þjálfa einhvern

Fara á veitingahús

Skoða eða lykta af blómi

Láta bjóða mér út

Fá viðurkenningu eða verðlaun (t.d. í skóla)

Nota ilmvatn eða snyrtivörur

Fá einhvern til að vera sammála mér

Ræða um gamla tíma

Fara snemma á fætur

Vera í friði og rólegheitum

Framkvæma tilraun eða annað vísindalegt

Heimsækja vin

Spila fótbolta

Fá ráðgjöf frá einhverjum

Fara með bænir

Nudda einhvern

Stunda hugleiðslu eða jóga

Horfa á bardaga

Gera einhverjum greiða

Tala við fólk í skólanum eða vinnunni

Slaka á

Vera beðin(n) um hjálp eða ráð

Hugsa um vandamál annarra

Spila borðspil

Sofa vært

Vinna erfiðisvinnu úti

Lesa dagblað

Keyra snjósleða

Vera í meðferð eða hluti af stuðningshópi

Dreyma á nóttunni

Spila borðtennis

Bursta tennur

Synda

Hlaupa eða skokka

Gera leikfimisæfingar eða þrekæfingar

Ganga berfætt(ur) á grasi eða sandi

Vinna heimilisstörf

Þvo þvotta, þrífa

Hlusta á tónlist

Rökræða

Prjóna, sauma eða álíka

Skemmta fólki, segja brandara

Tala um sambönd fólks

Fara í klippingu

Fara í hand- eða fótsnyrtingu eða álíka

Fá gesti

Vera með einhverjum sem ég elska

Lesa tímarit

Sofa frameftir

Byrja á einhverju nýju verkefni

Vera þrjósk(ur)/ákveðin(n), taka afstöðu

Fara á bókasafn

Spila bandý, ruðning, eða íshokký

Elda nýjan eða öðruvísi rétt

Stunda fuglaskoðun

Versla

Skoða hvali

Fylgjast með fólki

Búa til eða vera við varðeld

Vinna rökræður

Selja eða skipta á einhverju

Ljúka einhverju verkefni

Játa eitthvað eða biðjast afsökunar

Gera við eitthvað

Vinna með öðrum, hópvinna

Hjóla

Segja fólki til, gefa fyrirmæli

Vera með glöðu fólki

Fara í partý-leiki

Skrifa bréf eða póstkort

Ræða um stjórnmál og þjóðfélagsmál

Biðja um hjálp eða ráð

Fara í hádegismat eða kvöldmat með einhverjum

Fara í veislu

Ræða um áhugamál mín

Horfa á aðlaðandi konur eða menn

Brosa framan í aðra

Leika sér í sandi, grasi eða læk

Tala um annað fólk

Vera með kærasta eða kærustu

Fá fólk til að sýna því áhuga sem ég segi

Fara í göngu um náttúruna eða í útilegu

Tjá ást mína til einhvers

Sjá um og vökva blómin heima

Fá sér gos eða mat með vinum

Göngutúr

Safna hlutum

Spila handbolta

Sauma út

Minnast látins ættingja eða vinar, heimsókn í kirkjugarð

Gera eitthvað með börnum

Fara í fjöruferð

Fá hrós, einhver segi að ég hafi gert vel

Heyra sagt að einhver elski mig

Borða kósýmat

Vaka fram eftir

Finna fyrir stolti vegna ættingja eða vina

Vera með fjölskyldu

Fara í Kolaportið

Fara á uppboð, tombólu eða álíka

Velta fyrir sér áhugaverðri spurningu

Vinna sjálfboðavinnu

Fara í köfun

Fá peninga

Verja einhvern, hindra svindl, misnotkun eða óréttlæti

Hlusta á góða ræðu eða boðskap

Vinna í keppni

Eignast nýjan vin

Tala um skólann eða vinnuna

Lesa teiknimyndasögur

Fá eitthvað lánað

Ferðast með hópi

Hitta gamla vini

Kenna einhverjum eitthvað

Nota styrkleika mína

Ferðast

Fara á atburði eða skemmtanir tengdar skóla

Fara á sinfóníuna, óperu eða ballett

Leika við gæludýr

Fara í leikhús

Skoða stjörnurnar eða tunglið

Fá þjálfun

Fljúga flugdreka

Vafra um á netinu og heimsækja nýjar síður

Prófa Instagram

Spila tölvuleiki

Fara á hjólabretti eða hjólaskauta

Vinna smíðavinnu

Skrifa í dagbók

Drekka kaffi eða te

Lyfta lóðum

Fara á listasafn eða handverksbúð

Hanna föt eða aðra tískuhluti

Búa til skartgripi

Sólbað

Fara í bókabúð

Baka