

LISTA DE ATIVIDADES PRAZEROSAS

- ψ Assistir TV
- ψ Ouvir o rádio
- ψ Ouvir música
- ψ Trabalhar com voluntariado
- ψ Jogar jogos de tabuleiro
- ψ Jogar baralho
- ψ Ler
- ψ Ajudar alguém
- ψ Cantar ou tocar um instrumento musical
- ψ Montar um quebra-cabeça ou fazer palavras cruzadas
- ψ Meditar ou praticar yoga
- ψ Desenhar ou pintar
- ψ Fazer trabalho manual
- ψ Escrever um diário
- ψ Fotografar ou filmar
- ψ Pescar ou caçar
- ψ Molhar ou cuidar de plantas
- ψ Treinar ou cuidar de um animal de estimação
- ψ Colecionar alguma coisa
- ψ Redecorar um cômodo da casa
- ψ Arrumar um cômodo ou a casa
- ψ Consertar alguma coisa em casa
- ψ Fazer uma oração ou participar de um culto religioso
- ψ Costurar ou consertar roupas
- ψ Realizar uma tarefa no trabalho com outras pessoas
- ψ Realizar uma tarefa no trabalho sozinho
- ψ Visitar parentes
- ψ Visitar amigos ou colegas
- ψ Fazer uma refeição com amigos
- ψ Dar uma festa
- ψ Tomar café ou chá com amigos ou conhecidos
- ψ Receber hóspedes
- ψ Escrever uma carta ou e-mail
- ψ Bater papo com um desconhecido
- ψ Compartilhar uma experiência com alguém
- ψ Conversar sobre atividades diárias
- ψ Participar de uma cerimônia oficial
- ψ Telefonar para amigos ou conhecidos
- ψ Conhecer uma pessoa nova
- ψ Aconselhar alguém
- ψ Pedir ajuda ou um conselho a alguém
- ψ Visitar alguém que está doente ou em apuros
- ψ Fazer massagem
- ψ Fazer sexo
- ψ Abraçar alguém
- ψ Paquerar
- ψ Namorar
- ψ Beber café ou chá
- ψ Declarar o que sente por alguém
- ψ Observar pessoas atraentes
- ψ Tomar banho
- ψ Beber um refresco
- ψ Tomar sol
- ψ Apenas ficar sentado em silêncio
- ψ Dormir até tarde
- ψ Tirar uma soneca
- ψ Sentar ao ar livre
- ψ Ir ao salão
- ψ Usar perfume
- ψ Ir ao cinema
- ψ Permitir que alguém cuide do seu visual
- ψ Cozinhar
- ψ Experimentar uma receita nova
- ψ Assar um bolo ou biscoitos
- ψ Ir a um restaurante
- ψ Ir a um bar ou café
- ψ Ir a um show, ao teatro ou apresentação de balé
- ψ Ir a uma feira, circo, parque de diversões ou zoológico
- ψ Tirar férias
- ψ Ir a festas ou recepções
- ψ Ir ao mercado
- ψ Ir à biblioteca
- ψ Fazer compras

- ψ Ir à piscina ou sauna
- ψ Comprar alguma coisa para si mesmo
- ψ Ir a uma palestra
- ψ Ir ao museu
- ψ Comprar um presente para alguém
- ψ Viajar
- ψ Viajar em grupo
- ψ Dançar
- ψ Andar de bicicleta
- ψ Caminhar
- ψ Ficar com a família
- ψ Praticar esportes coletivos
- ψ Participar de competições esportivas
- ψ Ir a um evento esportivo
- ψ Ler o horóscopo
- ψ Visitar cachoeiras ou cavernas
- ψ Ter hobbies associados a ciências ou astronomia
- ψ Ler ou estudar História
- ψ Fazer coisas com seus vizinhos
- ψ Fazer coisas com filhos ou netos
- ψ Fazer ginástica ou musculação
- ψ Trabalhar no computador
- ψ Assistir filmes
- ψ Assistir eventos esportivos na TV
- ψ Apostar na loteria
- ψ Marcenaria
- ψ Jogar polo aquático
- ψ Pilotar
- ψ Aprender outro idioma
- ψ Viajar para outro país
- ψ Esquiar
- ψ Pesquisar na internet
- ψ Bater papo na internet
- ψ Enviar mensagens de texto
- ψ Andar de moto
- ψ Correr de kart
- ψ Saltar de paraquedas ou bungee jumping
- ψ Jogar no computador ou videogame
- ψ Atuar ou fazer uma apresentação musical ou teatral
- ψ Navegar
- ψ Jogar tênis ou golfe
- ψ Correr
- ψ Ter um aquário
- ψ Fazer trilhas ou rally
- ψ Praticar esportes aquáticos
- ψ Praticar esportes de contato
- ψ Andar de skate ou patins
- ψ Escrever ou contar histórias
- ψ Vender mercadorias
- ψ Acampar, fazer piquenique ou escalar uma montanha
- ψ Cuidar da saúde
- ψ Andar a cavalo
- ψ Ver fotos ou filmagens antigas
- ψ Interagir através de redes sociais
- ψ Estudar



RC
PSICÓLOGO

Ronnie Cardoso

+55 47 9 9928.3820
 @psicologo_ronnie_cardoso
 psicologoronnies.com.br
 contato@psicologoronnies.com.br

Rua Ituporanga, 147
 Garcia - Blumenau - SC
 89020-200

CRP 12 - 20324