

רעיונות לפעילויות משפרות אנרגייה והנאה

להלן רשימה גנרית של פעילויות. עיון ברשימה עשוי לתת לך רעיונות לגבי פעילויות שהיית רוצה לבצע.

- ללכת למועדון טריוויה
- למרוח לק על הציפורניים
- ללכת לצפות בשקיעה
- לקנות ג'ג'טים
- לקנות אביזרים הביתה
- לעבוד בגינה
- לצאת עם חברים
- לנוח
- לפתור סודוקו
- לפתור תשבץ
- ללכת לקולנוע
- לצאת לריצה
- ללכת לים
- לקרוא שירה
- לראות רגעי שיא מאירועי ספורט
- להאזין למוזיקה
- להשוות מחירים
- לתכנן את העתיד
- לרקוד
- לתקן דברים בבית
- לצפות בסרטי וידאו משפחתיים
- להכין עוגיות כמו שסבתך הכינה
- להדליק נרות
- לנסות טעמים חדשים של תה/ קפה

- לטפל בחיית מחמד
- לרוץ עם הכלב בפארק
- לרוץ/ללכת בפארק
- לצאת לקנות משהו טעים לאכול
- להתלבש איך שמתחשק לך
- לשיר במקלחת
- לעשות טובה למישהו
- לכתוב פוסטים
- להגיד "אני אוהב אותך"
- להתאפר
- להכין למישהו כרטיס ברכה
- ליצור יצירה
- לבלות בבית קפה
- לאפות ולחלוק עם שכנים/חברים לעבודה
- לצעוד בשכונה
- לקיים שיחת וידאו עם מישהו בחו"ל
- להשלים משימה שתגרום לך להרגיש נהדר
- לחשוב על לימודים/ ספורט/מוזיקה/אומנות
- לכתוב שיר/סיפור
- להתנדב למטרה משמעותית: לחנוך ילד/לארח חברה לקשישים בודדים/ לשחק עם כלבים בצער בעלי חיים...
- לתפור/לסרוג/לרקום
- לבקר קרובי משפחה או חברים
- לשבת על חוף הים
- ללכת למספרה/מניקור
- לצאת לטיול
- לשחות
- לקלוע סלים
- לכתוב משוב תודה על שירות טוב שקיבלת
- לכתוב מייל/וואטסאפ תודה לאדם שעזר לך במשהו
- לקנות מתנות
- להתווכח על פוליטיקה
- ללכת לסרט באמצע השבוע בצוהריים
- בילוי ערב עם חברים
- לתכנן פעילויות בטופס ההפעלה למחר
- להתלבש בצורה מחמיאה
- לטפל בעציצים
- לקנות עציצים
- ללכת למשחק כדורגל/ כדורסל/הופעת רוק/ קונצרט
- לכתוב
- לבקש להצטרף למשחק כדורסל/כדורגל בספורטק

- להעיף עפיון
- להטיס רחפן
- פעילות גופנית
- לסדר ארונות
- למיין בגדים ישנים
- ללכת למסיבה
- לקנות ספרים
- לדבר עם חברים
- לנקות את תיבת הדוא"ל
- לסדר בטלפון את האייקונים
- להתאמן
- לפלרטט
- לצלצל לחבר
- לקנות פירות ולהכין סלט פירות
- לנקות את הבית
- ללכת לפארק מים
- ללמוד על ההיסטוריה המשפחתית
- לסדר את החדר מחדש
- להחליק בגלגליות
- להשתזף
- לנגן
- לנסוע באוטובוס ולטייל בעיר
- ללמוד קסמים
- להצטרף לטיול מאורגן בקרבת מקום מגוריך
- לחפש מוזיקה חדשה באינטרנט
- ללכת לקניון/לשוק
- לחבק מישהו
- ללכת לקוסמטיקאית
- לצפות בספורט בטלוויזיה/במחשב
- לאכול אבטיח בחצר/ במרפסת
- לאפות
- לחשוב על סקס
- לקנות לעצמך מתנה
- לרכוב על אופניים
- לבשל
- לקרוא בשקט
- ללכת לחדר כושר
- לתכנן מסיבה למישהו
- להתחיל לאסוף משהו (מטבעות, בולים, צדפים וכדומה).
- להביט בתמונות מטיולים/אירועים משפחתיים
- לאכול שוקולד/גלידה

- לשרבט/לצייר/לקשקש
- לשחק כדורגל
- ללכת להפגנה
- לנקות את האוטו
- לנסוע באוטו לסיבוב בשכונה
- לקנות בגדים
- לעשות סקס
- קמפינג
- לשיר בבית בקול
- להסתפר או לסדר את השיער
- ליהנות מקפה/תה/ קקאו
- לשתות משהו קר
- להתנשק
- לקחת את הילדים לפארק/לגלידה
- לקנות רהיטים
- ללכת לבריקה/ללונה פארק
- לבלות עם ילדים קטנים
- לרכוב על אופניים
- להתנדנד
- לכתוב יומן
- לעשות דיקור סיני
- לתרגל הרפיה
- להקליט הסכת על נושא מעניין
- להאזין להסכתים
- להתבונן בתמונות
- להביט בטבע (עצים, ציפורים).
- לפנטז על שיפור בחיים
- לחשוב על דברים טובים בחברים
- לשפץ רהיט ישן
- לתכנן טיול לחו"ל/ בארץ