



## Lista de atividades prazerosas



Tomar banho quente e demorado	Fazer atividade fora de casa em família
Colecionar coisas	Tomar um café com amigo(a)
Tirar férias	Sair com namorado(a)
Planejar minha carreira	Cantar sua música preferida no momento
Planejar próxima viagem	Praticar a espiritualidade (ir à igreja, orar/rezar, ler sobre)
Sair com amigos	Ir à praia
Receber massagem	Fazer escalda-pé
Ir ao cinema	Correr/caminhar ao ar livre
Ouvir música	Ir a uma festa
Lembrar-se de experiências divertidas	Praticar algum esporte (futebol, vôlei, golfe)
Ligar para amigo(a) e marcar uma saída	Acender velas
Um day-off durante a semana	Comer algo diferente e saboroso
Conhecer novos restaurantes, cafeterias...	Jogar jogos eletrônicos (inclui jogos de aplicativo no celular)
Conhecer novas pessoas	Lembrar-se de paisagens bonitas
Planejar as atividades do dia	Passar uma noite com bons amigos
Ler notícias (revistas, jornais, sites)	Escutar pessoas
Sorrir	Planejar uma mudança de carreira
Ficar deitado ao sol	Sexo
Ler blogs	Andar de bicicleta/skate/patins
Nadar	Cuidar das suas plantas
Vestir roupas confortáveis	Consertar coisas em casa
Praticar Muay Thai/Judô	Fazer academia
Dançar	Fazer ioga/meditação
Andar de barco/velejar	Viajar para o exterior ou dentro do país
Pintar	Fazer algo espontaneamente
Bordar/costurar	Dormir
Assistir seriado/filme em casa	Participar de clubes de interesses comuns
Lembrar-se de viagens passadas	Ir à sauna
Dirigir	Tocar instrumentos musicais
Fazer artesanato	Fazer/pensar em um presente para alguém
Assistir campeonatos e competições	Planejar festas
Cozinhar	Escrever textos/artigos/poesias
Fazer a própria unha/barba	Sair para jantar
Passear com família	Trabalhar
Ir a salão de beleza	Ser grato/agradecer pelo que tem e já fez
Brincar com animal de estimação	Andar no mato ou na beira da água
Surfar	Ler autobiografias
Ler ficção	Organizar o quarto/escritório
Ler sobre desenvolvimento pessoal	Ensinar
Concluir uma tarefa	Dar uma volta de carro
Visitar parques ou museus	Fazer planos de estudar
Assistir a um esporte	Ver vídeos de humor
Escrever diários ou cartas	Ler sobre empreendedorismo
Fazer faxina	Fotografar
Fazer lista de afazeres	Estudar
Ficar sozinho(a)	Ir a peças de teatro e shows
Sonhar	Organizar guarda-roupa
Comprar livro	Fazer balé/sapateado
Fazer cursos na sua área profissional	Pensar sobre minhas qualidades
Criar looks para vestir durante a semana	Almoçar com amigo(a)
Fazer trabalho voluntário para a comunidade	Visitar parques ou museus
Fazer palavras cruzadas/quebra-cabeça...	Fazer uma massagem
Andar a cavalo	Tomar banho de piscina à noite



## Lista de atividades prazerosas



**Agora é a sua vez! Crie sua lista de atividades prazerosas em ordem de preferência.**

Fique à vontade para transcrever itens da lista sugerida e/ou adicionar outros. Essa é uma lista pessoal, então não tem certo e errado, ok? Boa atividade!

Minha

### lista de atividades prazerosas

Ordem	Atividade prazerosa

Objetivo

Identificar diferentes atividades prazerosas para ampliar o repertório pessoal de estratégias comportamentais para o processo de regulação emocional.