

Ressourcen und positive Aktivitäten

Omid François Zamani

Liste mit Ideen

Hier eine Reihe von Ideen, sortiert nach Bereichen:

Zeit mit Menschen verbringen: Familie, Freunde, Bekannte, neue Bekanntschaften machen. Menschen fragen, wie es ihnen geht, ein Kompliment machen, sie bei etwas unterstützen, gemeinsam etwas unternehmen

Natur: Spazieren, wandern, Tiere beobachten, Angeln, Lagerfeuer machen, Zeit am Wasser verbringen, Boot fahren, Fahrrad fahren, gärtnern, Dinge aus der Natur sammeln

Zu Hause: Puzzle machen, Roman lesen, Rätsel machen, sauber machen, dekorieren, umgestalten, Musik hören

Sport machen: Alleine oder mit anderen

Unterhaltung außerhalb von zu Hause: Feiern, Theater, Museum, Sport schauen, Comedy, Freizeitpark

Kreatives: Malen, Basteln, Schreiben, Fotografieren, Musizieren, Singen

Essen und Trinken: Essen gehen und Kochen (bekanntes und beliebtes oder spannendes neues), Kuchen essen gehen und Kaffee trinken gehen

Wellness: Körperpflege, Massage, Sauna, Yoga, schöne Kleidung tragen, Friseur

Spielen: Gesellschaftsspiele, Kartenspiele, Bowling, Billard

Wissenserwerb: Sachbuch, Sprache lernen, Lehrveranstaltung besuchen

Handwerken: Bauen, sanieren, verbessern

Gesellschaftliches Engagement: Politisch (Gesprächsrunden besuchen), sozial (Armen, Kindern, Älteren helfen), religiös (in die Kirche gehen, Projekte mitmachen, Spiritualität)

Reisen