

Kreuze die Aktivitäten an, die du in den nächsten Wochen wieder häufiger praktizieren willst und plane diese.

	<b>Wann?</b>	<b>Wo?</b>	<b>Mit wem?</b>	<b>Wie genussvoll?</b>
Kinobesuche				
Theater- /Konzerte				
Ausstellungen/Museen				
interessanter Vortrag				
Lesen				
Spazieren gehen				
Einkaufsbummel				
Freunde treffen				
Verreisen				
Musizieren				
Musik hören				
Singen				
Handwerkliche Tätigkeiten				
Fotografieren				
Malen				
Puzzeln				
Gemütlich faulenzen				
Sport treiben				

Kreuze die Aktivitäten an, die du in den nächsten Wochen wieder häufiger praktizieren willst und plane diese.

	Wann?	Wo?	Mit wem?	Wie genussvoll?
Sportveranstaltung besuchen				
In einem Verein mitarbeiten				
Gäste einladen				
Besuche machen				
Etwas mit Freunden unternehmen				
Essen gehen				
Kochen				
Denksportaufgaben lösen				
Computerspiele				
Gesellschaftsspiele				
mit Tieren beschäftigen				
auf Partys gehen				
Gartenarbeit				
Sich etwas Gutes tun (Massage, Kosmetik)				
In die Saune gehen				
Barfuß laufen				

Kreuze die Aktivitäten an, die du in den nächsten Wochen wieder häufiger praktizieren willst und plane diese.