**Fiche 27. LISTE DES ÉVÉNEMENTS PLAISANTS**

Nom: Début de la semaine :

Cochez les activités que vous comptez pratiquer cette semaine.

1. Travailler sur ma voiture.

2.  Planifier une carrière.

3.  Se désendetter (payer ses dettes).

4.  Collectionner des objets (cartes de baseball, pièces de monnaie, timbres, pierres, coquillages, etc.).

5.  Partir en vacances.

6.  Penser à ce que sera ma vie quand j'aurai terminé mes études.

7.  Recycler de vieux objets.

8.  Aller à un rendez-vous galant.

9.  Se détendre.

10.  Aller voir ou regarder un film.

11.  Faire du jogging, marcher.

12.  Penser : " J'ai fait une journée de travail complète "

13.  Écouter de la musique.

14.  Penser aux fêtes passées.

15.  Acheter des gadgets ménagers.

16.  S'allonger au soleil.

17.  Planifier un changement de carrière.

18.  Rire.

19.  Penser à des voyages passés

20.  Écouter d'autres personnes

21.  Lire des magazines ou des journaux

22.  S'adonner à des passe-temps (collectionner des timbres, collection de timbres, modélisme, etc.)

23.  Passer une soirée avec de bons amis

24.  Planifier les activités de la journée

25.  Rencontrer de nouvelles personnes

26.  Se souvenir de beaux paysages

27.  Économiser de l’argent

28.  Rentrer à la maison après le travail

29.  Manger

30.  Pratiquer le karaté, le judo ou le yoga

31.  Penser à la retraite

32.  Réparer les objets de la maison

33.  Travailler sur des machines (voitures, bateaux…)

34.  Se souvenir des paroles et des actes de personnes aimantes

35.  Porter des vêtements choquants

36.  Avoir des soirées tranquilles

37.  Prendre soin de mes plantes

38.  Acheter, vendre des actions

39.  Aller à la piscine

40.  Gribouiller

41.  Faire de l’exercice

42.  Collectionner de vieux objets

43.  Aller à une fête

44.  Penser à acheter des choses

45.  Jouer au golf

46.  Jouer au football

47.  Faire voler des cerfs-volants

48.  Avoir des discussions avec des amis

49.  Avoir des réunions de famille

50.  Faire du vélo ou de la moto

51.  Courir sur une piste

52.  Faire du camping

53.  Chanter à la maison

54.  Arranger des fleurs

55.  Pratiquer une religion (aller à l’église, prier en groupe, etc.)

56.  Organiser des outils

57.  Aller à la plage

58.  Penser "Je suis une personne bien".

59.  Passer une journée sans rien faire

60.  Aller à des réunions de classe

61.  Faire du skateboard, de la planche à roulettes, faire du roller

62.  Faire de la voile ou du bateau à moteur

63.  Voyager ou partir en vacances

64.  Peindre

65.  Faire quelque chose spontanément 66. Faire de la broderie, du tricot, etc.

67.  Dormir

68.  Conduire

69.  Recevoir, faire des fêtes

70.  Fréquenter des clubs (clubs de jardinage, parents sans partenaires, etc.)

71.  Penser à se marier

72.  Aller à la chasse (suite à la page suivante)

73.  Chanter en groupe

74.  Flirter

75.  Jouer d'un instrument de musique

76.  Faire de l'art et de l’artisanat

77.  Fabriquer un cadeau pour quelqu’un

78.  Acheter/télécharger de la musique

79.  Regarder la boxe ou la lutte

80.  Organiser des fêtes

81.  Faire la cuisine

82.  Faire de la randonnée

83.  Écrire (livres, poèmes, articles)

84.  Coudre

85.  Acheter des vêtements

86.  Aller au restaurant

87.  Travailler

88.  Discuter de livres ; participer à un club de lecture

89.  Faire du tourisme

90.  Se faire une manucure/pédicure ou un soin du visage

91.  Aller au salon de beauté

92.  Prendre un café tôt le matin et lire le journal

93.  Jouer au tennis

94.  S’embrasser

95.  Regarder mes enfants (jouer)

96.  Penser : " J'ai beaucoup plus d'atouts que la plupart des gens »

97.  Aller à des pièces de théâtre et à des concerts

98.  Rêvasser

99.  Planifier de retourner à l’école

100.  Penser au sexe

101.  Faire un tour en voiture

102.  Remettre en état des meubles

103.  Regarder la télévision

104.  Faire des listes de tâches

105.  Marcher dans les bois (ou au bord de l’eau)

106.  Acheter des cadeaux

107.  Terminer une tâche

108.  Assister à un sport de spectateur (course automobile, courses de chevaux)

109.  Enseigner

110.  Photographie

111.  Aller à la pêche

112.  Penser à des événements agréables

113.  Suivre un régime alimentaire

114.  Jouer avec des animaux.

115.  Prendre l’avion

116.  Lire de la fiction

117.  Agir

118.  Être seul

119.  Écrire des entrées de journal ou des lettres

120.  Faire le ménage

121.  Lire des textes non fictionnels

122.  Accompagner les enfants dans leurs déplacements

123.  Danser

124.  Faire de l’haltérophilie

125.  Aller à un pique-nique

126.  Se dire " j'ai bien fait ça " après avoir fait quelque chose

127.  Méditer, faire du yoga

128.  Dîner avec un ami

129.  Aller à la montagne

130.  Jouer au hockey

131.  Travailler l'argile ou la poterie

132.  Souffler le verre

133.  Aller faire du ski

134.  S’habiller

135.  Réfléchir à la façon dont j'ai progressé.

136.  Acheter de petites choses pour moi (parfum, balles de golf, etc.)

137.  Parler au téléphone

138.  Aller dans des musées

139.  Avoir des pensées religieuses

140.  Allumer des bougies

141.  Canot-kayak en eaux vives/rafting

142.  Aller au bowling

143.  Travailler le bois

144.  Fantasmer sur l'avenir

145.  Prendre des cours de ballet ou de claquettes

146.  Débattre

147.  S'asseoir dans un café-terrasse

148.  Avoir un aquarium

149.  Participer à des événements d'"histoire vivante"

150.  Tricoter

151.  Faire des mots croisés

152.  Jouer au billard

153.  Se faire masser

154.  Dire "Je t’aime".

155.  Jouer à la balle, s'entraîner à la batte

156.  Tirer au panier

157.  Voir et/ou montrer des photos

158.  Penser à mes qualités

159.  Résoudre mentalement des énigmes

160.  Avoir une discussion politique

161.  Acheter des livres

162.  Prendre un sauna ou un bain de vapeur

163.  Faire le tour des ventes de garage

164.  Penser à fonder une famille

165.  Penser à des moments heureux de mon enfance

166.  Dépenser sans compter

167.  Faire de l’équitation

168.  Faire quelque chose de nouveau

169.  Travailler sur des casses-têtes

170.  Jouer aux cartes

171.  Penser : " Je suis une personne qui peut se débrouiller "

172.  Faire une sieste

173.  Déterminer mon parfum préféré

174.  Faire une carte et la donner à quelqu'un qui m'est cher

175.  Envoyer un mesÉclairé instantané/un texto à quelqu'un

176.  Jouer à un jeu de société (par exemple, Monopoly, Life, Clue, Sorry)

177.  Enfiler mon vêtement préféré

178.  Faire un smoothie et le boire lentement

179.  Me maquiller

180.  Penser aux qualités d'un ami.

181.  Terminer quelque chose dont je suis fier

182.  Surprendre quelqu'un avec une faveur

183.  Surfer sur l’Internet

184.  Jouer à des jeux vidéo

185.  Envoyer un e-mail à des amis

186.  Faire de la marche ou de la luge pendant qu'il neige

187.  Se faire couper les cheveux

188.  Installer un nouveau logiciel

189.  Acheter un CD ou de la musique sur iTunes

190.  Regarder le sport à la télévision

191.  Prendre soin de mes animaux domestiques

192.  Faire du bénévolat

193.  Regarder de la comédie sur YouTube

194.  Travailler dans mon jardin

195.  Participer à un spectacle public (par exemple, un flash mob)

196.  Bloguer

197.  Se battre pour une cause

198.  Mener des expériences

199.  Exprimer mon amour à quelqu'un

200.  Faire des excursions, des promenades dans la nature, explorer (s'éloigner des routes connues, spéléologie)

201.  Récolter des objets naturels (aliments ou fruits sauvages, bois flotté)

202.  Aller en ville ou dans un centre commercial

203.  Aller à une foire, une fête foraine, un cirque, un zoo ou un parc d'attractions

204.  Aller à la bibliothèque

205.  Rejoindre ou former un groupe

206.  Apprendre à faire quelque chose de nouveau

207.  Écouter les sons de la nature

208.  Regarder la lune ou les étoiles

209.  Travail à l'extérieur (couper du bois, travaux agricoles)

210.  Pratiquer des sports organisés (baseball, softball, football, frisbee, handball, paddleball, squash, tennis, volleyball, etc.)

211.  Jouer dans le sable, dans un ruisseau, dans l'herbe ; donner des coups de pied dans des feuilles, des cailloux, etc.

212.  Protester contre des conditions sociales, politiques ou environnementales.

213.  Lire des dessins animés ou des bandes dessinées

214.  Lire des œuvres sacrées

215.  Réaménager ou redécorer ma chambre ou la maison

216.  Vendre ou échanger quelque chose

217.  Faire de la motoneige ou conduire un "dune buggy"/VTT

218.  Réseautage social

219.  Faire trempette dans la baignoire

220.  Apprendre ou parler une langue étrangère

221.  Parler au téléphone

222.  Composer ou arranger des chansons ou de la musique

223.  Faire des achats dans une friperie

224.  Utiliser un ordinateur

225.  Rendre visite à des personnes malades, isolées ou en difficulté.

226.  Autre : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

227.  Autre : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

228.  Autre : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_