**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 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_