

## Список занятий может подсказать вам, чем вы могли бы заняться



**Животные**  
Погладьте питомца  
Погоуляйте с собакой  
Послушайте птиц



**Двигайтесь**  
Сходите на прогулку  
Выйдите на пробежку  
Поплавайте  
Покатайтесь на велосипеде  
Включите видео с упражнениями  
и сделайте гимнастику



**Сделайте уборку**  
Сделайте уборку в доме  
Сделайте уборку во дворе  
Сделайте уборку в ванной  
Сделайте уборку в туалете  
Сделайте уборку в спальне  
Вымойте холодильник  
Вымойте духовку  
Почистите обувь  
Вымойте посуду  
Загрузите/выгрузите  
посудомоечную машину  
Постирайте белье  
Займитесь домашними делами  
Организируйте себе рабочее место  
Вымойте кухонный шкаф



**Займитесь творчеством**  
Нарисуйте картину  
Напишите портрет  
Сделайте фотоснимок  
Сделайте набросок/  
нарисуйте каракулю  
Рассортируйте фотографии  
Сделайте фотоальбом  
Займитесь скрапбукингом  
Закончите проект  
Займитесь шитьем/вязанием



**Выражение эмоций**  
Смейтесь  
Плачьте  
Пойте  
Кричите  
Вопите



**Доброта**  
Помогите другу/соседу/  
постороннему человеку  
Сделайте кому-нибудь подарок  
Проявите доброту  
Окажите кому-нибудь услугу  
Обучите кого-нибудь новому навыку  
Сделайте для кого-то  
что-нибудь приятное  
Запланируйте для  
кого-нибудь сюрприз  
Составьте список своих достоинств  
Составьте список вещей, за которые  
вы благодарны, или людей, которым  
вы благодарны



**Позвока**  
Помечтайте  
Помедитируйте  
Помоляйтесь  
Порефлексируйте  
Поразмышляйте  
Попробуйте сделать  
упражнение на релаксацию  
Займитесь йогой



**Музыка**  
Послушайте любимую музыку  
Найдите что-нибудь  
новое послушать  
Включите радио  
Сочините музыку  
Спойте песню  
Сыграйте на инструменте  
Послушайте подкаст



**Природа**  
Попробуйте заняться  
садоводством  
Посадите растение  
Займитесь обрезкой деревьев  
Скосите траву на лугу  
Соберите цветы  
Купите цветы  
Выберитесь на природу  
Посидите на солнышке



Планируйте



**Распорядок дня**  
Встаньте очень рано  
Не ложитесь допоздна  
Встаньте позже обычного  
Вычеркните что-нибудь  
из своего списка дел



**Забота о себе**  
Примите ванну  
Примите душ  
Вымойте голову  
Сделайте себе массаж лица  
или косметическую маску  
Подстригите ногти  
Позагорайте (не забудьте о  
солнцезащитных средствах)  
Подремлите



**Попробуйте сделать что-то новое**  
Попробуйте новое блюдо  
Послушайте новую музыку  
Посмотрите новый сериал или фильм  
Наденьте новую одежду  
Почитайте новую книгу  
Сделайте что-нибудь спонтанно  
Выразите себя



**Смотрите**  
Посмотрите фильм  
Посмотрите сериал

Планируйте



Сделайте уборку в туалете  
 Сделайте уборку в спальне  
 Вымойте холодильник  
 Вымойте духовку  
 Почистите обувь  
 Вымойте посуду  
 Загрузите/выгрузите  
 посудомоечную машину  
 Постирайте белье  
 Займитесь домашними делами  
 Организуйте себе рабочее место  
 Вымойте кухонный шкаф



#### Общайтесь

Пообщайтесь с другом  
 Присоединитесь к новой группе  
 Вступите в политическую партию  
 Зарегистрируйтесь на  
 сайте знакомств  
 Отправьте другу сообщение  
 в мессенджере  
 Напишите другу письмо  
 Возобновите общение со  
 старым приятелем



Приготовьте что-нибудь вкусное  
 Приготовьте себе еду  
 Приготовьте еду кому-нибудь еще  
 Испеките торт/печенье  
 Зажарьте зефирки  
 Найдите новый рецепт

**Доброта**  
 Помогите другу/соседу/  
 постороннему человеку  
 Сделайте кому-нибудь подарок  
 Проявите доброту  
 Окажите кому-нибудь услугу  
 Обучите кого-нибудь новому навыку  
 Сделайте для кого-то  
 что-нибудь приятное  
 Запланируйте для  
 кого-нибудь сюрприз  
 Составьте список своих достоинств  
 Составьте список вещей, за которые  
 вы благодарны, или людей, которым  
 вы благодарны



#### Учитесь

Узнайте что-то новое  
 Освойте новый навык  
 Выясните новый факт  
 Посмотрите учебное видео



#### Почините

Почините что-нибудь в доме  
 Почините свой велосипед  
 /машину/скутер  
 Смастерите что-нибудь новое  
 Поменяйте лампочку  
 Украсьте комнату

**Природа**  
 Попробуйте заняться  
 садоводством  
 Посадите растение  
 Займитесь обрезкой деревьев  
 Скосят траву на лугу  
 Соберите цветы  
 Купите цветы  
 Выберитесь на природу  
 Посидите на солнышке



#### Планируйте

Поставьте цель  
 Сформируйте бюджет  
 Составьте 5-летний план  
 Составьте список дел  
 Составьте список того, что нужно  
 успеть сделать за жизнь



#### Читайте

Почитайте любимую книгу  
 Почитайте новую книгу  
 Почитайте газету  
 Почитайте любимый вебсайт

Попробуйте сделать что-то новое  
 Попробуйте новое блюдо  
 Послушайте новую музыку  
 Посмотрите новый сериал или фильм  
 Наденьте новую одежду  
 Почитайте новую книгу  
 Сделайте что-нибудь спонтанно  
 Выразите себя



#### Смотрите

Посмотрите фильм  
 Посмотрите сериал  
 Посмотрите видеоролик  
 на YouTube



#### Пишите

Напишите письмо с  
 комплиментами  
 Напишите письмо политике  
 Напишите сердитое письмо  
 Напишите благодарное письмо  
 Напишите записку с  
 благодарностью  
 Напишите что-нибудь в дневнике  
 Составьте профессиональное  
 резюме  
 Начните писать книгу