

## HOJA DE EJERCICIOS 4.1: LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

1. Leer libros o revistas

2. Soñar despierta

3. Ir al cine

4. Arreglarse el pelo

5. Trabajar al aire libre en su jardín

6. Escuchar música

7. Ducharse o tomar un baño caliente

8. Pasar tiempo con sus amigos

9. Salir a caminar

10. Ir a la iglesia o rezar

11. Arreglarse las uñas de las manos o los pies.

12. Ir a comer en un restaurante

13. Escribir poesía

14. Cantar

15. Dormir una siesta

16. Mirar televisión

17. Contar historias acerca de su país

18. Practicar un ejercicio de relajación

19. Hacer ejercicios

20. Preparar una comida nueva o especial

21. Bailar

22. Ir a la biblioteca

23. Otras \_\_\_\_\_

24. Otras \_\_\_\_\_

25. Otras \_\_\_\_\_

