

HOJA DE EJERCICIOS 2.2: LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

1. Leer un libro o una revista.
2. Soñar despierta.
3. Ir al cine.
4. Mirar vidrieras.
5. Trabajar al aire libre (por ejemplo, en el jardín).
6. Escuchar música.
7. Tomar una ducha o un baño caliente.
8. Pasar tiempo con amigos.
9. Dar un paseo.
10. Ir a la iglesia o rezar.
11. Arreglarse las uñas de las manos o los pies.
12. Ir a la peluquería.
13. Escribir poesía.
14. Cantar.
15. Dormir una siesta.
16. Mirar televisión.
17. Reunirse con amigos para tomar una taza de té o café.
18. Practicar un ejercicio de relajación.
19. Hacer ejercicio.
20. Cocinar.
21. Bailar.
22. Ir a la biblioteca.
23. Otra _____
24. Otra _____

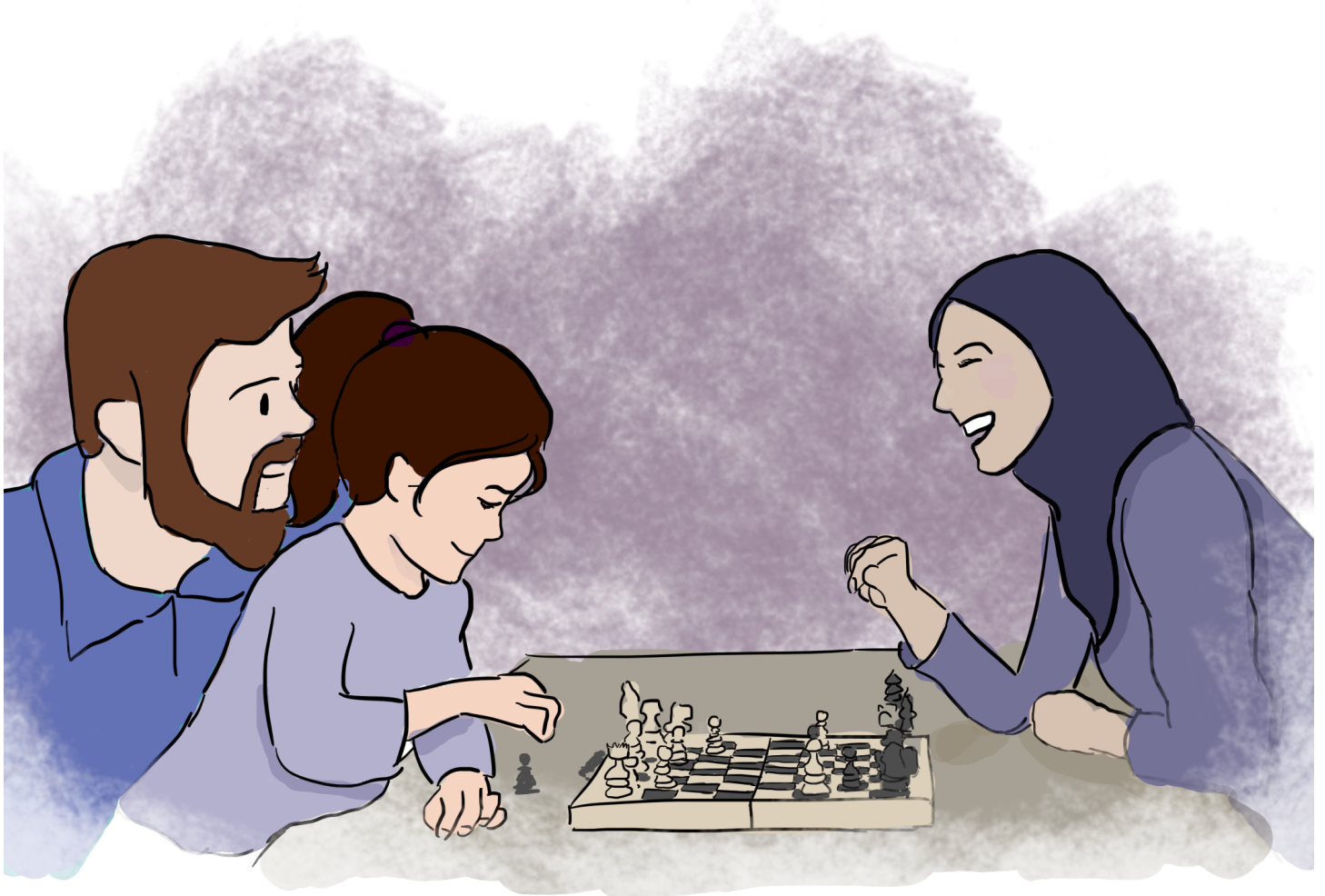


Ilustración de Raabia Haque, B.S.