





Kruis aan in kolom 1 de dingen die:

1. je leuk lijken om te doen
2. je vroeger leuk vond maar waar je op het moment geen tijd of geen zin in hebt.
3. waar je goed in bent
4. kruis er minstens 20 aan
5. je mag ook zelf activiteiten bedenken en hiermee de lijst aanvullen.

maak vervolgens een weekplan

Leuk	Activiteiten
	iets voor jezelf kopen 
	goed slapen / uitslapen
	naar een goede film kijken
	lekker kletsen
	iets nieuws leren
	winkelen met vriendinnen
	naar een museum gaan
	bij vrienden zijn 
	lekker eten
	tekenen / schilderen
	een sms-je sturen
	hardlopen
	iets verzamelen
	vrijen 
	uit de band springen of 'gek' doen
	in m'n dagboek schrijven
	naar de bioscoop gaan
	naar een attractiepark gaan
	buiten in de natuur zijn
	karten
	naar de stad gaan
	chatten
	internetten
	rondhangen met vrienden 
	naar muziek luisteren
	nieuwe vrienden maken
	een boek lezen
	muziek hard zetten
	bij familie op bezoek gaan 

	zonnen	
	leuke kleren dragen	
	dieren om je heen hebben	
	plannen maken voor een feestje of een vakantie	
	iets lekkers koken	
	schaken / dammen	
	in de tuin werken	
	experimenteren met make-up	
	knutselen	
	muziek maken	
	naar de tv kijken	
	iets repareren	
	je kamer veranderen	
	een dagje uit	
	iemand een kus geven	
	dromen	
	denken aan iets plezierigs in de toekomst	
	computerspelletjes doen	
	een maskertje opdoen	
	gedichten maken	
	naar het zwembad gaan	
	muziek / films downloaden	
	een douche/bad neme	
	zingen	
	spelletjes doen	
	nieuwe kleren kopen	
	er goed uitzien	
	op vakantie gaan	
	dansen	
	iets moeilijks afmaken	
	sporten	
	naar een feest gaan	
	flirten met iemand die je leuk vindt	
	een tijdschrift lezen	
	pokeren	
	fietsen	
	de hond uitlaten	
	een cadeautje geven	

	iemand helpen	
	wandelen	
	met vrienden spelen	
	de krant lezen	
	iets winnen	
	een goed punt scoren	
	met de trein reizen	
	samen zijn in de pauze op school	
	een sigaretje roken	
	aan m'n scooter / brommer sleutelen	
	chillen	
	op mijn scooter rijden	
	iets doen voor anderen, bv. liefdadigheidswerk, (kerkelijke) groepswerk naar een bruiloft gaan	
	Dure kleren dragen (bv. merkkleding)	
	Over voetbal praten.	
	Naar een popconcert gaan.	
	Voetballen.	
	Een cadeautje voor een ander kopen	
	Creatieve dingen doen (verven, tekenen, beelden maken)	
	Naar de kerk/moskee/synagoge of andere heilige plekken gaan.	
	Een documentaire bekijken	
	Naar militaire shows of vliegshows gaan.	
	Mijn kamer veranderen of opknappen.	
	Naar races gaan van bv. paarden / auto's.	
	Op de brommer rijden	
	Liedjes bedenken.	
	Leren autorijden.	
	Brieven of kaarten schrijven	
	Mijn ouders een plezier doen.	
	Kamperen.	
	Aan iets goeds in de toekomst denken.	
	Lachen.	
	Een probleem, puzzel of kruiswoordraadsel oplossen.	
	Hout bewerken	
	Bij iemand zijn van wie ik houd	
	In een groep, of in een koor zingen.	
	naar de portschool gaan	
	Zwemmen.	

	Een muziekinstrument bespelen.	
	Acteren.	
	Boodschappen doen.	
	Skateboarden of skeeleren.	
	Zingen.	
	Biljarten.	
	Oude vrienden weer zien.	
	Iemand iets leren.	
	Schreeuwen en gek doen	
	Bowlen.	
	Schaatsen,	
	In de tuin werken.	
	Wetenschappelijke artikelen lezen.	
	Gewoon zitten en nadenken.	
	Iets drinken in het café.	
	Over filosofie of religie praten.	
	In mijn dagboek schrijven.	
	Mediteren of aan yoga doen.	
	Naar de geluiden in de natuur luisteren.	
	Een feestje geven.	
	Mensen aan elkaar voorstellen.	
	Brieven of kaarten maken en versturen	
	Leuke en schone kleren aantrekken	
	Iemand helpen	
	Foto's maken.	

