

Занятия для удовольствия

Создан на основе опроса более 1000 человек

Выберите то, что можете для себя организовать - пусть это будет что-то не слишком сложное в исполнении, но приятное занятие. Допишите список, если вспомните что-то, что нравится делать.

Слушать

- Шум моря
- Звуки природы
- Музыку, которая нравится
- Звон колоколов
- Звон чаши для медитации
- Аудио-книга
- Подкаст
- Шуршащие предметы
- Слушать аудио медитации
- Слушать город

Видеть

- Результат своих трудов
- Наблюдать за водой
- Красивые фотографии
- Пейзажи
- Игра языков пламени
- Заниматься фотографиями: фотографировать, отбирать лучшие, редактировать
- Собирать фото-истории
- Сидеть у окна, смотреть на ветви деревьев
- Красиво сервировать ужин
- Рассматривать картины
- Смотреть на небо
- Наблюдать за игрой животных
- Как плавают рыбки в аквариуме
- Смотреть на узоры, фракталы
- Смотреть на песочные часы

Трогать, контактировать

- Прикасаться к предметам с приятной текстурой
- Гладить пушистое животное
- Плавать
- Принять ванну
- Сделать маску для лица
- Трогать кинетический песок
- Делать мыльные пузыри
- Мять слайм
- Перебирать четки
- Сжимать антистресс игрушки
- Кутаться в плед или одеяло
- Рисовать дудлы, закрашивать
- Мазать руки кремом
- Делать маникюр
- Трогать кристаллы, натуральные камни
- Лежать на подушке с шариками
- Массаж
- Крутиться на стуле
- Качаться на качелях
- Расчесывать волосы

Узнавать/познавать

- Читать книгу или журнал
- Учиться чему-нибудь новому
- Смотреть документальные фильмы
- Читать википедию в случайном порядке
- Сходить на конференцию
- Решать задачи/головоломки
- Играть в настольные игры
- Ходить на публичные лекции
- Посещать музеи, выставки
- Ходить в кино, театр, на концерты
- Проходить квесты
- Собирать пазл
- Собирать конструктор

Вкушать (вкус, запах)

- Пить вкусный чай
- Зажечь свечи или аромалампу
- Распылить ароматизатор для дома
- Выбирать духи
- Приготовить еду и есть ее с близким человеком
- Позволить себе съесть что-то вредное
- Дегустировать вино
- Пить ароматный кофе
- Принять ванну с ароматной пеной
- Запах выстиранной одежды
- Дегустировать шоколад
- Пробовать новые блюда, специи, фрукты
- Выбирать хорошие свежие продукты
- Сделать ароматную выпечку

Общаться

- Играть с детьми
- Встретиться с друзьями
- Собираться семьей на застолье
- Обниматься с близким
- Принимать и делать комплименты
- Знакомиться с новыми интересными людьми
- Создавать что-то с близкими по духу людьми
- Поддерживать нуждающихся людей
- Выступить с речью
- Выслушать человека в тяжелых эмоциях
- Попросить о помощи
- Поблагодарить близких

Творчество

- Создавать что-то новое своими руками
- Рисовать
- Писать интересные истории
- Лепить из глины
- Декорировать интерьер
- Скрапбукинг
- Писать музыку и песни
- Писать стихи
- Фантазировать, мечтать
- Складывать оригами

Делать

- Покупать новые вещи
- Путешествовать
- Гулять в одиночестве
- Танцевать
- Водить автомобиль
- Раскладывать вещи
- Поспать
- Заняться чем-то экстремальным
- Загорать
- Ходить в горы
- Кататься на роликах
- Кататься на коньках
- Кататься на велосипеде
- Ездить верхом
- Играть в прятки или другие детские забавы
- Ходить в лес за ягодами и грибами
- Сноуборд
- Йога
- Пикник
- Погулять в поле и собрать букет
- Покрасить и подстричь волосы
- Собирать травы
- Бильярд
- Смотреть на звезды, долго (не мельком) и за городом, где свет не мешает
- Настольный теннис
- Пробовать что-то новое, чего раньше не делал
- Рисование
- Писать дневниковые заметки
- Экспромтом готовить
- Бросать мяч в корзину
- Бегать трусцой
- Читать стихи
- Красить что-нибудь
- Ремонтировать что-то
- Оформить букет
- Ухаживать за растениями
- Отправлять открытки
- Посещать книжные магазины
- Наряжаться
- Смотреть кино дома
- Стирать (и в машинке, и руками)
- Плавать в море
- Дарить подарки
- Организовать праздник
- Играть в боулинг
- Делать что-то полезное своими руками
- Делать упражнения на растяжку
- Убираться (вдумчиво, под музыку)
- Заниматься гардеробом
- Наводить порядок в вещах
- Лежать на земле
- Фотографировать
- Играть на гитаре старые песни
- Планировать отпуск
- Планировать вечеринку
- Собирать коллекцию
- Петь в караоке
- Готовить коктейли
- Варить кофе
- Ловить рыбу
- Гулять по крыше
- Плавать на лодке/катере/катамаране
- Ходить на социальные танцы/дискотеки
- Ухаживать за растениями