

## Schema van plezierige dingen voor volwassenen

1. Een bad nemen
2. Mijn carrière plannen
3. Schulden inlossen, of niet meer op krediet kopen
4. Voorwerpen verzamelen
5. Met vakantie gaan
6. Denken hoe het zal zijn als ik mijn school af heb
7. Oude dingen opnieuw bruikbaar maken
8. Uitgaan met iemand
9. Ontspannen
10. Midden in de week naar de film gaan
11. Joggen, wandelen
12. Denken dat ik een hele dag hard gewerkt heb
13. Naar muziek luisteren
14. Herinneringen ophalen aan vroegere feestjes
15. Hebbedingetjes kopen
16. In de zon liggen
17. Plannen maken voor een verandering van loopbaan
18. Lachen
19. Denken aan eerdere reizen
20. Naar anderen luisteren
21. Tijdschriften of kranten lezen
22. Hobby's (postzegels/modellen bouwen, etc.)
23. Een avond doorbrengen met goede vrienden
24. Plannen maken voor de dag
25. Nieuwe mensen ontmoeten
26. Terugdenken aan mooie landschappen
27. Geld sparen
28. Gokken
29. Van het werk naar huis gaan
30. Eten
31. Karate, judo of yoga beoefenen
32. Denken aan mijn pensionering
33. Dingen in huis repareren
34. Aan mijn auto (of fiets) sleutelen
35. Terugdenken aan de aardige dingen die mensen tegen je gezegd of voor je gedaan hebben
36. Sexy kleren dragen
37. Rustige avonden hebben
38. De planten verzorgen
39. Kopen en verkopen van aandelen
40. Gaan zwemmen
41. Figuurtjes tekenen
42. Lichamelijk oefeningen doen
43. Oude dingen verzamelen
44. Naar een feestje gaan
45. Denken over het kopen van dingen

46. Golf spelen
47. Voetballen
48. Vliegeren
49. Discussiëren met vrienden
50. Familiebijeenkomst organiseren
51. Op een motor rijden
52. Seks
53. Trimmen
54. Gaan kamperen
55. Zingend door het huis lopen
56. Bloemen schikken
57. Godsdienstoefeningen (naar de kerk gaan, samen bidden etc.)
58. Afvallen
59. Naar het strand gaan
60. Denken dat ik er mag zijn
61. Een dag waarop ik niets hoeft te doen
62. Naar een schoolreünie gaan
63. Gaan schaatsen
64. Gaan zeilen
65. Buitenlandse of binnenlandse reizen maken
66. Schilderen
67. Iets spontaan doen
68. Borduren, handwerken
69. Slapen
70. Autorijden
71. Mensen ontvangen
72. Naar clubs gaan (tuinclub, alleenstaande club, etc.)
73. Denken over trouwen
74. Op jacht gaan
75. Zingen in een koor
76. Flirten
77. Een muziekinstrument bespelen
78. Handarbeid doen
79. Een cadeautje voor iemand kopen
80. Cd's kopen
81. Naar een boks- of worstelwedstrijd kijken
82. Een feest organiseren
83. Koken
84. Een wandeltocht maken
85. Boeken (gedichten, artikelen) schrijven
86. Naaien
87. Kleren kopen
88. Uit eten gaan
89. Werken
90. Over boeken discussiëren
91. Bezienswaardigheden bekijken
92. Tuinieren
93. Naar de schoonheidsspecialiste gaan
94. 's Morgens koffie drinken en de krant lezen
95. Tennissen

96. Zoenen
97. Naar mijn kinderen kijken (als ze spelen)
98. Bedenken dat ik het heel wat beter heb dan de meeste anderen
99. Naar toneel/concert gaan
100. Dagdromen
101. Plannen maken voor een opleiding
102. Aan seks denken
103. Een autoritje maken
104. Luisteren naar muziek
105. Meubels opknappen
106. Televisie kijken
107. Lijstjes maken van taken
108. Een fietstocht maken
109. Wandelen in het bos of langs het strand
110. Cadeaus kopen
111. De natuur in gaan
112. Iets afmaken
113. Schelpen verzamelen
114. Naar een sportevenement gaan kijken
115. Mierzoet, dikmakend voedsel eten
116. Lesgeven
117. Fotograferen
118. Gaan vissen
119. Aan plezierige dingen denken
120. Je aan een dieet houden
121. Met dieren spelen
122. Een vliegtuig besturen
123. Romans lezen
124. Toneelspelen
125. Alleen zijn
126. In je dagboek schrijven of brieven schrijven
127. Schoonmaken
128. Non-fictie lezen
129. Kinderen mee uit nemen
130. Dansen
131. Gaan picknicken
132. Denken: "dat heb ik heel goed gedaan", nadat je iets gedaan hebt
133. Mediteren
134. Volleyballen
135. Lunchen met een vriend(in)
136. Naar de bergen gaan
137. Denken aan het hebben van een gezin
138. Terugdenken aan gelukkige momenten in mijn jeugd
139. Uitspatten
140. Kaarten
141. Raadsels oplossen
142. Over politiek discussiëren
143. Softbal spelen
144. Dia's of foto's bekijken of laten zien
145. Gitaar spelen

146. Breien
147. Kruiswoordraadsels oplossen
148. Biljarten
149. Me mooi aankleden en er goed uitzien
150. Stilstaan bij hoezeer ik vooruit ga
151. Dingen voor mezelf kopen (parfum, golfballen etc.)
152. Telefoongesprekken voeren
153. Naar musea gaan
154. Religieuze gedachten hebben
155. Kaarsen aansteken
156. Naar de radio luisteren
157. Me laten masseren
158. Zeggen "ik hou van je"
159. Denken over mijn goede eigenschappen
160. Boeken kopen
161. Naar de sauna of een Turks bad gaan
162. Gaan skiën
163. Wildwatervaren
164. Gaan bowlen
165. Houtbewerken
166. Fantaseren over de toekomst
167. Balletlessen nemen of gaan tapdansen, stijldansen e.d.
168. Debatteren
169. Op een terras zitten
170. Een aquarium hebben
171. Erotica (seksboeken, films)
172. Paardrijden
173. Er over denken om maatschappelijk actief te worden
174. Iets nieuws doen
175. Legpuzzels maken
176. Bedenken dat ik iemand ben die zich kan redden