

## RUHSAL AÇLIĞINIZI DOYURACAK AKTİVİTELER

- Affedin!
- Albüm hazırlayın.
- Anılarınızı yazın.
- Arabanızı bir günlüğüne kullanmayın.
- Arkadaşınıza sizin için ne kadar önemli olduğunu söyleyin.
- Arkadaşınızın sorunlarını dinleyin.
- Asansörde bir yabancıya merhaba deyin.
- Ata binin.
- Ayağınıza ılık çoraplar giyin.
- Aynaya bakın ve görünüşünüzle ilgili hoşunuza giden bir şey bulun.
- Bahçeye uğraşın.
- Balık tutmaya gidin.
- Banyo yapın.
- Beş dakika boyunca derin nefes alın.
- Beş dakika boyunca hafifçe gülümseyin.
- Beş dakika veya daha fazla esneme hareketleri yapın.
- Bir destek grubuna katılın.
- Birine çiçek yollayın.
- Birine iltifat edin.
- Birine iyilik yapın ve karşılığında hiçbir şey beklemeyin.
- Birine kartpostal yollayın.
- Birine sarılın.
- Birisi için kapıyı tutun.
- Biriyle konuşurken gözlerinin içine bakın.
- Bowling oynayın.
- Bulaşıkları yıkayın.
- Bulmaca çözün.
- Büyük bir hedefi gerçekleştirmek için küçük bir adım atın.
- Çimlerinizi biçin.
- Çocuklarınızla birlikte bir dans partisi verin.
- Çocukluk hayallerinizi yazın.
- Çokkatlı bir binanın en üst katına çıkıp manzarayı seyredin.
- Dağınıklığı toplayın.
- Dans etmeye gidin.
- Davetlilerin kendi yiyeceklerini getirdiklerini bir yemek organize edin.
- Ders çalışın.
- Dini bir sohbete katılın.
- Dua edin.
- Durun ve manzaranın tadını çıkarın.
- Dürüst olun.
- Egzersiz yapın.

- El ele tutuŖun.
- El yazısıyla mektup yazın.
- Ellerinize ve ayaklarınıza krem sŖrŖn.
- Emeklilik planları yapın.
- En sevdiğiniz dergiye abone olun.
- En sevdiğiniz romantik komedi filmini izleyin.
- Eski fotođraflara bakın.
- Eski kıyafetlerinizi yardım kuruluşlarına verin.
- Hayvan barınağına gidin.
- Evcil hayvana sarılın.
- Evcil hayvanınıza banyo yaptırın.
- Evcil hayvanınızla oynayın.
- Facebook hesabı açın ve eski bir arkadaşınızla iletişime geçin.
- Faturalarınızdan birini ödeyin.
- Fotođraf çekin.
- Gerektiđi zaman hayır deyin ve kendinizi suçlu hissetmeyin.
- Geri dönüşŖm yapın.
- Golf oynayın.
- GönŖllŖ yardım programına katılın.
- GŖlŖmseyin.
- GŖneŖ banyosu yapın (20 dakikalık).
- GŖnlŖk tutun-nelere **minnettar** olduğunuzu, boşaltmak istediğiniz yoğun duyguları veya her tŖrlŖ mŖthiŖ fikri yazın.
- GŖzel bir çiçeđi koklayın.
- Hayır amaçlı bir yŖrŖyŖŖe ya da koŖuya katılın.
- Herhangi bir konuda bir destek grubuna katılın.
- Her zamankinden 30 dakika Ŗnce yatın.
- İnternete girin ve yabancı Ŗlkelerden Ŗehir veya manzara resimlerine bakın.
- Kanoya binin.
- Karanlıkta yemek yiyin ve her lokmanın tadına varın.
- Kardan adam yapın.
- Kendiniz hakkında sevdiğiniz Ŗç Ŗeyi kendinize tekrar edin.
- Kendi dođrunuzu sŖyleyin.
- Kendinize iltifat edin.
- Kendinize yŖz maskesi veya peeling yapın.
- Kendinizi Ŗımartın.
- Keyifli bir konuŖma yapın.
- Kitap okuyun.
- Klasik mŖzik veya rahatlatıcı mŖzik dinleyin.
- Komik veya ilham verici bir TV programı izleyin.
- KoŖuya çıkın.
- KŖpeđinizi gezdirin.
- Kredi kartı ekstrenizi kontrol edin.

- Kucağınıza bir bebek alın.
- Kumbarada para biriktirin.
- Kumdan kale yapın.
- Kursa yazılın.
- Kuşları izleyin.
- Kütüphaneye veya kitapçıya gidip kitaplara göz atın.
- Markete giderken yanınıza tekrar kullanılabilir poşet alın.
- Masaj yapın veya yaptırın.
- Masanızı, dolabınızı veya ıvır zıvır çekmecenizi düzenleyin.
- Masayı kurup oturarak yemek yiyein.
- Meditasyon yapın.
- Merdivenlerden çıkın.
- Mevduat hesabı açtırın ve yapmak istediğiniz tatili planlamaya başlayın.
- Minikler ligine koçluk yapın.
- Mum veya tütsü yakın.
- Müzeye gidin.
- Müzik aleti çalın.
- Olumlu düşünceleri gözünüzde canlandırarak birkaç dakika boyunca derin nefes alıp verin.
- Operaya veya tiyatroya gidin.
- Oyun oynayın (bir takımla veya kendi başınıza).
- Örgü örün.
- Özür dileyin.
- Parkta veya sahilde vakit geçirin.
- Pazara gidin.
- Radyoda çalan şarkıya eşlik edin.
- Resim yapın.
- Sadece “seni seviyorum” demek için birine telefon açın.
- Sadece sohbet etmek için arkadaşlarınızı veya ailenizi evinize davet edin.
- Sağlık sigortası yaptırın.
- Sevdiğiniz birinin mezarını ziyaret edin ve bugün sizinle gurur duyacağı neler yaptığınızı anlatın.
- Sevgilinize sarılın.
- Sevgilinize veya kendinize vermek üzere bir demet çiçek alın.
- Sinemaya veya konsere gidin.
- Size kahve servisi yapan kişiye gününün nasıl geçtiğini sorun.
- Sokak hayvanı evlat edinin veya koruyucu ailesi olun.
- Stand-up gösterisi izleyin.
- Stresli bir iş arkadaşınıza yardım edip edemeyeceğinizi sorun.
- Su kayağı yapın.
- Süpermarkette elinde sadece birkaç ürün olan birinin sizden önce kasadan geçmesine izin verin.
- Sürekli ertelediğiniz o mamografiyi veya öteki tıbbi testleri yaptırın.
- Sürpriz bir parti planlayın.
- Şiir yazın.
- Taş sektirin.

- Telefonunuzu bir saatliğine kapatın.
- Televizyonsuz veya bilgisayarsız bir akşam geçirin.
- Terapistle görüşün.
- Uçurtma uçurun.
- Ufak tefek işlerinizi yürüyerek veya bisikletle halledin.
- Uzaktaki bir arkadaşınızla Skype'tan konuşun.
- Vergilerinizi hesaplayın.
- Yaprakları toplayın.
- Yardım kuruluşlarına internetten ufak bir bağış yapın.
- Yelken yapın.
- Yemek pişirin.
- Yirmi dakika şekerleme yapın.
- Yoga veya pilates kursuna yazılın.
- Yürüyüşe çıkın.
- Yüzün.
- Arkadaşlarınızla poker oynayın.
- Askeri eğitim tarzındaki fitness derslerine katılın.
- Atış poligonuna gidin.
- Beş bin metrelik koşuya hazırlanın.
- Bilardo oynayın.
- Bilgisayarınızdaki o hiç kullanmadığınız programlardan birini öğrenmeye çalışın.
- Bir şeyler inşa edin.
- Bir şeyleri tamir edin.
- Bir yere zamanında varın.
- Birine kısa mesaj atarak onu neden takdir ettiğinizi yazın.
- Bu akşam eşiniz/sevgilinizle ilişkiyi başlatan siz olun.
- Bu yıl yapmak istediğiniz beş şeyi yazın.
- Bugün farklı bir renkte makyaj yapın.
- Burcunuzu okuyun.
- Çeşitli internet sitelerinden kendinize yeni bir ev arayın.
- Çocuklarınız için engelli koşu parkuru kurun ve parkuru kimin en hızlı tamamladığını görün.
- Çocuklarınızla birlikte bir dans partisi verin.
- Çocuklarınızla birlikte oyun parkına gidin.
- Çok acı salsa sosu hazırlayın.
- Dağ bisikletine binin.
- Daha önce hiç denemediğiniz bir şey yiyin.
- Daha önce hiç denemediğiniz bir yemeği pişirin.
- Daha önce hiç denemediğiniz bir yerden sağlıklı yemekler sipariş edin.
- Daha önce hiç gitmediğiniz bir restoranda yemek yiyin.
- Daha önce hiç görmediğiniz bir şehre gidin.
- Dans dersi alın.
- Dart oynayın.
- Dişlerinizi beyazlatın.

- Tenis gibi yeni bir sporu deneyin.
- Evinizdeki bir odayı farklı bir renge boyayın.
- Gokart yapın.
- Havuzda trampleden atlayın.
- Hayatınız boyunca yapmak istediğiniz 10 şeyi yazın.
- Hayvanat bahçesine gidin.
- Hedef listenizi daha küçük ve yapılabilir alt hedeflere bölün.
- Hep yapmak istediğiniz o konuşmayı yapın.
- Heyecan verici bir roman veya hikaye okuyun.
- Hoşlandığınız birine çıkma teklif edin.
- İnternet sitelerindeki gruplardan birine katılın (yürüyüş grubu, gezi grubu gibi).
- İnternette tatil yerlerini inceleyin.
- İp atlayın.
- İş başvurusu yapın.
- İşten dönerken evinize gidecek yeni bir yol keşfedin.
- Kar aracı kullanın.
- Kayak yapın.
- Kendinize bir blog oluşturun.
- Kısa mesafe koşusuna katılın.
- Kişisel fitness eğitmeni tutun.
- Kondisyon bisikleti dersine katılın.
- Konferansa katılın.
- Korku veya aksiyon filmi izleyin.
- Köpeğinizle oyun oynayın.
- Köpeğinizle tempolu yürüyüş yapın.
- Lunaparkta hız trenine binin.
- Masa oyunları oynayın.
- Masa tenisi oynayın.
- Meditasyon yapın.
- Mizah dergisi okuyun.
- Mobilyalarınızın yerini değiştirin.
- Dans dersi alın.
- Öpüşün.
- Paten kayın.
- Radyodaki bir yarışmaya katılın.
- Saçınızı farklı bir renge boyayın.
- Saçınızı kestirin.
- Sadece bakmak için ziyarete açık olan satılık bir eve gidin.
- Saklambaç oynayın.
- Sekiz saat uyuyun.
- Sevgilinize romantik bir sürpriz yapın.
- Sizi tatmin edecek heyecanlı bir projede gönüllü olarak çalışın.
- Sizi zorlayan sudoku-kare bulmaca-poker gibi bir oyun veya bulmacayla uğraşın.

- Soğuk bir duş alın.
- Sokak sanatçısını seyredin.
- Spor karşılaşması izleyin.
- Spor yapın.
- Şarkı yazın ve birine söyleyin.
- Şehrin daha önce hiç gitmediğiniz bir yerinden geçerken trenden veya otobüsten inin veya oraya arabanızla gidin.
- Tavla oynayın.
- Telefonunuzla bir film çekin.
- Temalı bir parti verin.
- Tırnaklarınızı farklı bir renge boyayın.
- Tiyatro oyununda rol alın.
- Top oynayın.
- Toplum içinde konuşma grubu bulun ve katılın.
- Uçakların kalkışını izleyin.
- Vitrinlere bakın.
- Yağmurda yürüyüşe çıkın.
- Yarışma programı seyredin.
- Yarışmaya katılın.
- Yazdığınız kısa hikayeyi veya şiiri yayınlanması için bir dergiye gönderin.
- Yeni bir arabayı test sürüşüne çıkarın.
- Yeni bir çift ayakkabı deneyin.
- Yeni bir yoldan yürüyün.
- Yoğun kardiyo egzersizi yapın.
- Yüksek sesli müzik eşliğinde tempolu şekilde evinizi temizleyin.