

Bjargráð og áhugamál

© Sentia Sálfræðistofa

Merktu við það sem þér finnst skemmtilegt að gera, líka það sem vekur áhuga þinn og gætir hugsað þér að gera á næstunni eða seinna.

- Hlusta á tónlist
- Lesa bók
- Fara út að ganga
- Horfa á netflix, disney, youtube
- Hjálpa einhverjum
- Horfa á íþróttaleik
- Horfa á börn leika sér
- Spila á spil
- Spila borðspil
- Spila hlutverkaspil D&D
- Kaupa mér föt eða skó
- Fara út og hjóla
- Heimsækja vin/vinkonu
- Fara út að hlaupa
- Fara í bíó
- Perla eða diamond painting
- Hringja í einhvern
- Message eihverjum
- Syngja lag
- Leika á hljóðfæri
- Leita að einhverju á netinu
- Horfa á sólsetrið/sólarupprás
- Taka ljósmyndir
- Skrifa einhverjum sem mér þykir vænt um skilaboð eða bréf
- Fara í nudd
- Fara í sund
- Fara í gufubað
- Fara á einhvern stað sem ég hef ekki komið á áður
- Fara í gönguferð úti í náttúrunni
- Dansa
- Skreppa í bíltúr
- Setja saman eða smíða módel
- Gera við eitthvað sem er bilað
- Þrifa bílinn
- Fara á safn
- Fara á fyrirlestur
- Skrá mig á námskeið
- Fara í fjöruferð
- Ráða krossgátu/souduku
- Taka upp videó
- Skreppa á bókasafn
- Elda góðan mat
- Fara á kaffihús
- Hlusta á slökunaræfingu
- Strauja
- Fara að veiða
- Fara á stjórnmalafund
- Fá mér stafla af gömlum tímaritum og búa til klippimynd
- Biðja
- Skrifa markmið
- Syngja í kór
- Fara í heitt og gott bað/sturtu
- Byrja að safna einhverju
- Fara í tjaldferðalag
- Spila tölvuleik
- Umpotta blóm
- Sauma
- Fara á tónleika
- Endurraða húsgögnum
- Horfa á fréttir
- Lesa eitthvað fræðandi
- Skrifa ljóð eða rapplag
- Leika eða gæla við gæludýrið
- Fara í boð eða party
- Fara á skíði
- Fara í keilu
- Tefla skák
- Fara í leikhús
- Fara á skauta
- Fara í siglingu
- Ganga í klúbb eða félag
- Gera ferðaáætlun
- Fara í skoðunarferð
- Fara á hárgreiðslustofu
- Fara á veitingahús
- Taka þátt í umræðuhóp
- Skrifa hugsanir í dagbók eða síma
- Fara í kirkju
- Skreppa á hestbak
- Læra heima
- Horfa á fugla í gegnum kík
- Kveikja upp í arninum
- Laga eitthvað sem betur má fara
- Taka þátt í umræðum
- Gera eitthvað með börnum
- Fara í billiard, pool
- Horfa á stjörnubjartan himinn
- Fara út og fá mér ís

Bjargráð og áhugamál

© Sentia Sálfræðistofa

Merktu við það sem þér finnst skemmtilegt að gera, líka það sem vekur áhuga þinn og gætir hugsað þér að gera á næstunni eða seinna.

- Taka eitthvað í sundur og skoða hvernig það virkar
- Vinna í leynd verkefni
- Fara og skoða nýja/gamla bíla til sölu
- Fara í fjallgöngu
- Leika golf
- Fara í kringluna eða smáralind
- Fara á fjöll
- Bjóða vini/vinkonu í heimsókn
- Finna brandara á netinu
- Segja einhverjum brandara
- Fara í orðaleik (Scribble)
- Segja einhverjum sögu
- Lesa upphátt fyrir einhvern
- Hrósa einhverjum
- Fara á uppboð
- Gefa til góðgerðarmála
- Smíða úr tré
- Horfa á sjónvarpið
- Hlusta á útvarpið
- Horfa á stjörnur í gegnum stjörnuvíki
- Þvo hárið og greiða
- Ganga í stjórnálagssamtök
- Fara á stefnumót
- Gera jógaæfingar
- Fara í bókabúð
- Fara í antíkbúð
- Ljúka við eitthvað sem á eftir að klára
- Fylgjast með dýralífi úti í náttúrunni
- Læra nýtt lag
- Sitja úti og horfa á heiminn
- Taka til eða skipuleggja eitthvað (bækur, myndir, hluti)
- Senda einhverjum tölvupóst
- Fara að sofa með hrein rúmföt
- Fara á mótmælafund
- Útbúa heilsudrykk
- Spila badminton, tennis eða skvass
- Upplifa skilningarvitin fimm (bragð, lykt, snerting, sérð, heyrn)
- Fara í grímubúning
- Búa til búning, Larp/Cosplay
- Brosa
- Kveikja á kerti og fylgjast með loganum
- Leggja fallega á borðið fyrir málsverð
- Skoða myndasögu
- Skoða gamlar persónulegar myndir
- Taka utan um einhvern
- Búa til te eða heitt súkkulaði
- Baka vöflur eða pönnukökur
- Hlusta á rigninguna
- Ganga úti í rigningunni
- Borða eitthvað sætt
- Kaupa eða búa til gjöf handa einhverjum
- Kaupa eða búa til gjöf handa mér
- Fara í langa gönguferð með hundinn
- Útvega mér gæludýr
- Læra á eitthvert tæki
- Setja nýtt forrit í tölvuna
- Lesa áhugaverðar greinar í vísindaritum eða á netinu
- Fara í körfubolta
- Setja á mig gott krem eða áburð
- Grilla
- Spila handbolta, körfubolta eða fótbolta
- Baka
- Fara í blak
- Fara snemma að sofa
- Æfa mig í að biðja um eitthvað og að segja nei
- Heimsækja ættingja
- Tala um pólitík
- Gera tilraun
- Æfa mig í að hlusta vel og vandlega á aðra manneskju
- Koma einhverjum til að hlægja
- Spjalla við einhvern í síma eða á netinu
- Fá mér kaffibolla
- Föndra
- Prjóna eða hekla
- Teikna eða mála mynd
- Búa til Tik Tok video
- Skipuleggja herbergið mitt
- Farða mig (make-up)

