

Hemuppgift

Övning 12

www.kbtterapi.se

Pröva ett nytt beteende

Prova tre nya aktiviteter den kommande vecka och notera hur de påverkar dina tankar. Välj från listan, om du vill.

1. Ät med pinnar
2. Gör situps
3. Prata med en ny person
4. Åk rullskridskor
5. Läs filosofi
6. Dansa till musik på morgonen
7. Gå på fest
8. Ring en vän
9. Ta bussen till ett nytt ställe
10. Bjud på fika
11. Gå på bio
12. Klipp ut tidningsartiklar
13. Spela kort
14. Simma
15. Klättra på klättervägg
16. Fiska
17. Gå på museum
18. Laga en ny maträtt
19. Berätta vitsar
20. Lös suduko
21. Ta en kvällspromenad
22. Börja kvällskurs
23. Boxas på en kudde
24. Skaffa en krukväxt
25. Skicka vykort
26. Hoppa jämfota
27. Börja föra kassabok
28. Laga mat
29. Lägg pussel
30. Tvätta bilen
31. Skriv brev
32. Gå på föredrag
33. Skriv ner argument för något
34. Planera en resa
35. Så frön
36. Lär dig en ny patience
37. Flörta
38. Lär dig jonglera
39. Rama in foton
40. Handla på loppis
41. Sälj på loppis
42. Gå på ett politiskt möte
43. Läs tidningen
44. Gå med stavar
45. Låna en fackbok på biblioteket
46. Tala inför andra
47. Lös korsord
48. Fönstershoppa
49. Skriv poesi
50. Sola
51. Bind en blomsterbukett
52. Smsa
53. Jogga
54. Ordna dina papper i en pärm
55. Städa
56. Planera en fest
57. Åk på utflykt med en vän