

- Поговорить по телефону с другом
- Навестить друга
- Пригласить друга к себе домой
- Организовать вечеринку
- Заняться физкультурой
- Заняться йогой, пилатесом или записаться на какие-то новые занятия
- Сделать растяжку
- Отправиться на продолжительную прогулку в парк или какое-нибудь тихое место
- Выйти на улицу и понаблюдать за облаками
- Выйти на пробежку
- Покататься на велосипеде
- Пойти поплавать
- Отправиться в поход
- Найти занятие, повышающее уровень адреналина, например, заняться серфингом, скалолазанием, катанием на лыжах, ездой на мотоцикле
- Пойти на спортивную площадку и присоединиться к игре или понаблюдать как играют другие
- Поиграть во что-нибудь, что не требует партнера, например, теннис у стенки
- Сходить на массаж
- Выйти из дома, чтобы просто посидеть во дворе
- Запланировать поездку в место, где вы никогда не были раньше
- Поспать или подремать
- Съесть шоколад или что-то еще, что вам нравится
- Съесть свое любимое мороженое
- Приготовить любимое блюдо
- Приготовить какое-нибудь блюдо по новому рецепту
- Записаться на кулинарные курсы
- Выйти из дома, чтобы поесть в кафе
- Выйти на улицу и поиграть со своим питомцем
- Выйти на улицу и понаблюдать за птицами и животными
- Посмотреть комедийный фильм
- Сходить в кинотеатр на любой фильм
- Посмотреть телевизор или послушать радио
- Пойти на спортивное мероприятие, например, на футбол
- Поиграть во что-нибудь с другом
- Разложить пасьянс
- Поиграть в видеоигры
- Сходить в библиотеку или зайти в книжный магазин полистать книги
- Сходить в любимое кафе, выпить чаю или кофе
- Посетить музей, выставку или картинную галерею
- Сходить в торговый центр или парк и понаблюдать за людьми, пытаться представить, о чем они думают
- Помолиться или помедитировать
- Пойти в церковь, синагогу или мечеть
- Позвонить родственнику, с которым вы давно не разговаривали
- Начать учить иностранный язык
- Спеть или записаться на курсы вокала
- Поиграть на музыкальном инструменте
- Написать песню
- Послушать веселую жизнерадостную музыку
- Включить громкую музыку и потанцевать в своей комнате

- Вступить в клуб
- Посадить цветы
- Поработать на свежем воздухе
- Вязать крючком или спицами, шить или научиться это делать
- Составить альбом фотографий
- Сделать маникюр или покрасить волосы
- Принять ароматическую ванну или просто душ
- Сходить в баню
- Заняться своим автомобилем, мотоциклом или велосипедом
- Почитать свою любимую книгу, журнал, газету
- Зайти в онлайн-чат
- Посетить свои любимые веб-сайты
- Создать свой веб-сайт
- Создать свой блог
- Продать что-нибудь ненужное через Интернет
- Собрать большой паззл
- Сходить в магазин
- Сходить в парикмахерскую или в спа-салон
- Полистать гляцевый журнал о знаменитостях
- Написать письмо другу или родственнику
- Написать стихотворение, историю или пьесу о своей или чужой жизни
- Записать в дневнике то, что случилось с вами сегодня
- Нарисовать картину карандашами, кистью или пальцами
- Заняться сексом с тем, кто вам безразличен
- Составить список людей, которыми вы восхищаетесь и на которых хотите походиться. Описать, что вас восхищает в этих людях
- Написать рассказ о самом сумасшедшем, смешном или сексуальном происшествии, которое когда-либо случилось с вами
- Составить собственный список приятных занятий
- Снять фильм или видео
- Пофотографировать
- Записаться в группу ораторского мастерства
- Записаться в театральный кружок или в хор