

## Czym są przyjemności?

„W tym dbaniu o małe przyjemności stworzyłam sobie kilka zasad, które może Tobie też okażą się przydatne (bo okazuje się, że człowiek z małych przyjemności też może zrobić uciążliwy obowiązek):

1. W przyjemności nie chodzi o efekt, ale przyjemność płynącą z samego procesu. Efekt może być, lub nie, może być gorszy lub lepszy, ale samo doświadczenie ma dawać przyjemność.
2. Przyjemność nie jest obowiązkiem do zrealizowania. W przyjemności nie musimy być konsekwentne i nie musimy kończyć, jeśli zaczęłyśmy. W przyjemności można powiedzieć "już mi się nie chce", "nie mam ochoty", "rzucam to w pizdu".
3. Przyjemność ma nam sprawiać przyjemność. Inni ludzie nie muszą jej podzielać i jej rozumieć. Nie muszą jej akceptować, nie musi im się to podobać. Przyjemność ma być przyjemna dla Ciebie.
4. Jeśli mamy tendencję do brania na siebie za dużo (a ja taką zdecydowanie mam) to warto przyjemność podzielić na małe kawałki i zobaczyć na ile mamy ochotę, a jak się ochota skończy, to ... skończyć. W ten sposób w moim ogródku wciąż są deski, które wymagają kolejnego zaimpregnowania a płótno do malowania stoi na kuchennym stole, a w pudełku obok leżą gotowe do użycia farby, bo czasami podchodzę i namaluję jedną kropkę - bo na tylko tyle mam ochotę.
5. Przyjemność to coś, co Cię relaksuje, co sprawia, że jesteś "tu i teraz" i dzięki czemu nie myślisz o swoich słowach na literę "o" (choć oczywiście u Ciebie to mogą być zupełnie inne słowa na inną literę).
6. Do sprawiania sobie przyjemności trzeba ... przywyknąć. To było dla mnie największym szokiem. Że ja - kiedyś mistrzyni odpuszczania, nic nie robienia i fundowania sobie przyjemności na każdym kroku, nagle obok siebie mam Cynicznego Krytyka, który w czasie malowania sączy mi zza ramienia ironiczne komentarze, o tym jak to sobie teraz maluję bazgrołki, a ważne problemy czekają na rozwiązanie i może powinnam się zabrać do roboty i do realizowania zadań, a nie kwiatki przesadzać. I to ja - kiedyś najbardziej asertywna kobieta świata - musi sama sobie tłumaczyć, że po pierwsze maluje w czasie wolnym, więc niech się krytyk ugryzie w dupę, a po drugie może właśnie dokładnie tego mi potrzeba, żeby nie umrzeć i nie rozpaść się, bo jak się rozpadnę, to tych problemów już na pewno nie rozwiążę.

No więc tak wygląda obecnie moja rzeczywistość - mozolne przypominanie sobie, że kiedyś umiałam i muszę to od nowa odkryć.”

Ola Budzyńska – Pani Swojego Czasu, newsletter 21.20.2022

### Regulacja emocji: Lista przyjemnych aktywności dla dorosłych

1. Ciepła kąpiel
2. Planowanie kariery
3. Spłacenie długów
4. Zbieranie (znaczków, monet)
5. Pojechanie na wakacje
6. Myślenie jak to będzie jak skończę szkołę
7. Recykling starych rzeczy
8. Pójście na randkę
9. Relaks
10. Pójście do kina w środku tygodnia
11. Jogging, spacer
12. Myślenie o tym, że mi się udało dziś zrobić wszystko, co miałam do zrobienia
13. Słuchanie muzyki
14. Wspominanie udanych imprez
15. Kupowanie rzeczy do domu
16. Wylegiwanie się na słońcu
17. Planowanie zmiany zawodu
18. Śmiech
19. Wspominanie wyjazdów
20. Słuchanie innych ludzi
21. Czytanie magazynów lub gazet
22. Hobby
23. Spędzenie wieczoru z przyjaciółmi
24. Planowanie, co będę dzisiaj robić
25. Poznawanie nowych ludzi
26. Wspominanie pięknej scenerii
27. Oszczędzanie
28. Gry hazardowe
29. Powrót z pracy do domu
30. Jedzenie
31. Ćwiczenie karate, judo, jogi
32. Myślenie o emeryturze
33. Naprawianie rzeczy w domu
34. Ulepszanie, naprawianie samochodu (roweru)
35. Wspominanie słów i czynów kochających osób
36. Noszenie seksownych ubrań
37. Spędzanie spokojnych wieczorów
38. Zajmowanie się kwiatkami
39. Kupowanie, sprzedawanie akcji
40. Pływanie
41. Rysowanie
42. Ćwiczenia fizyczne
43. Zbieranie starych rzeczy
44. Pójście na imprezę
45. Myślenie o kupowaniu sobie rzeczy
46. Gra w golfa
47. Gra w piłkę
48. Puszczanie latawców
49. Prowadzenie dyskusji z przyjaciółmi
50. Zjazd rodzinny
51. Jazda na motorze
52. Seks
53. Bieganie na bieżni
54. Wyjazd pod namiot
55. Śpiewanie w domu
56. Układanie kwiatów
57. Praktykowanie religii (pójście do kościoła, wspólna modlitwa)
58. Schudnięcie
59. Pójście na plażę
60. Myślenie, że jestem w porządku
61. Wolny dzień
62. Spotkanie klasowe po latach
63. Wyjazd na narty
64. Wyjazd na łódki
65. Podróżowanie
66. Malowanie
67. Zrobienie czegoś spontanicznie
68. Wszywanie, robienie na drutach
69. Spanie
70. Prowadzenie samochodu
71. Przyjmowanie gości
72. Chodzenie do klubów
73. Myślenie o małżeństwie
74. Pójście na polowanie
75. Śpiewanie w grupie
76. Flirtowanie
77. Granie na instrumentach muzycznych
78. Sztuka i rzemiosło artystyczne
79. Zrobienie komuś prezentu
80. Kupowanie płyt
81. Oglądanie boksu, zapasów
82. Planowanie przyjęcia
83. Gotowanie
84. Wspinaczka
85. Pisanie książek (artykułów, wierszy)

86. Kupowanie ubrań
87. Jedzenie w restauracji
88. Pracownie
89. Rozmawianie o książkach
90. Zwiedzanie
91. Uprawianie ogrodu
92. Pójście do kosmetyczki
93. Picie porannej kawy i czytanie gazety
94. Gra w tenisa
95. Całowanie się
96. Patrzenie na swoje dzieci
97. Myślenie o tym, że czeka mnie w życiu więcej niż większość ludzi
98. Chodzenie do teatru i na koncerty
100. Marzenie
101. Planowanie pójścia do jakiejś szkoły
102. Myślenie o seksie
103. Wybranie się na przejażdżkę
104. Słuchanie radia
105. Przesławianie mebli
106. Oglądanie TV
107. Spisywanie listy rzeczy do zrobienia
108. Przejazdka na rowerze
109. Przechadzka po lesie
110. Kupowanie prezentów
111. Podróż do parku narodowego
112. Ukończenie jakiegoś zadania
113. Zbieranie muszli
114. Oglądanie widowiskowych sportów
115. Jedzenie tuczających, ale dobrych rzeczy
116. Uczenie
117. Robienie zdjęć
118. Pójście na ryby
119. Myślenie o przyjemnych wydarzeniach
120. Utrzymanie diety
121. Zabawa ze zwierzętami
122. Latanie samolotem
123. Czytanie
124. Granie
125. Przebywanie samemu
126. Pisanie pamiętnika, listów
127. Sprzątanie
128. Wychodzenie z dziećmi
129. Taniec
130. Pójście na piknik
131. Pomyślenie „Zrobiłem to naprawdę dobrze”
132. Medytowanie
133. Gra w siatkówkę
134. Obiad z przyjacielem
135. Wycieczka w góry
136. Myślenie o założeniu rodziny
137. Wspominanie szczęśliwych chwil z dzieciństwa
138. Cieszenie się z czegoś
139. Gra w karty
140. Rozwiązywanie zagadek
141. Rozmawianie o polityce
142. Oglądanie/pokazywanie zdjęć, Slajdów
143. Gra na gitarze
144. Rozwiązywanie krzyżówek
145. Ubieranie się elegancko i wyglądanie ładnie
146. Myślenie o tym, jaki postępowanie Zrobiłam
147. Kupowanie rzeczy dla siebie
148. Rozmawianie przez telefon
149. Chodzenie do muzeum
150. Myślenie o religii
151. Zapalanie świec
152. Pójście na masaż
153. Mówienie „kocham Cię”
154. Myślenie o swoich zaletach
155. Kupowanie książek
156. Chodzenie do sauny
157. Wyprawa na kajaki
158. Pójście na kęgle
159. Rzeźbienie w drewnie
160. Fantazje na temat przyszłości
161. Uczenie się baletu, stepowania
162. Siedzenie w kawiarni na kawie
163. Posiadanie akwarium
164. Erotyka (filmy i książki)
165. Jazda konna
166. Myślenie o zrobieniu czegoś dla swojej społeczności
167. Zrobienie czegoś nowego
168. Układanie puzzli
169. Myślenie, że jestem zaradną osobą

Które aktywności mogą mi sprawić przyjemność?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....