

Fun Things List

Create a life worth living.

Remember, whatever we focus on grows, so here's one way to focus on positive things.

This activity has two parts. Print this out or use your journal.

1.) Create a list of at least 100 things that you enjoy doing. They must be cheap or free (\$10-15 or less.)

Hint:

- Don't write "music." Write "playing the radio, playing the stereo, playing the guitar, singing, writing music, etc."
- Don't write "sex." Write "flirting, kissing, holding hands, cuddling, etc."

2.) Make a point of doing at least two fun things everyday. Work up to ten or more! Everyday.

1.)

2.)

3.)

4.)

5.)

6.)

7.)

8.)

9.)

10.)

11.)

12.)

13.)

14.)

15.)

16.)

17.)

18.)

19.)

20.)

21.)

22.)

23.)

24.)

25.)

26.)

27.)

28.)

29.)

30.)

31.)

32.)

33.)

34.)

35.)

36.)

37.)

38.)

39.)

40.)

41.)

42.)

43.)

44.)

45.)

46.)

47.)

48.)

49.)

50.)

51.)

52.)

53.)

54.)

55.)

56.)

57.)

58.)

59.)

60.)

61.)

62.)

63.)

64.)

65.)

66.)

67.)

68.)

69.)

70.)

71.)

72.)

73.)

74.)

75.)

76.)

77.)

78.)

79.)

80.)

81.)

82.)

83.)

84.)

85.)

86.)

87.)

88.)

89.)

90.)

91.)

92.)

93.)

94.)

95.)

96.)

97.)

98.)

99.)

100.)

101.)

102.)

103.)