

주의 전환 활동들

범주	활동
집안일	청소, 요리, 설거지, 정원 가꾸기, 빨래
운동	걷기, 달리기, 수영, 요가, 필라테스, 스키, 웨이트 트레이닝, 인라인 스케이트
게임	컴퓨터, 보드, 카드, 체스, 퍼즐, 다트 던지기
예술	그림 그리기, 색칠하기, 쓰기, 사진 촬영, 조각
공예	뜨개질, 자수, 가죽 세공, 스크랩북, 목공예
무술	합기도, 유도, 가라데, 태극권, 태권도, 주짓수
야외활동	산책, 도보, 하이킹, 자전거 타기
예술 및 음악 공연	노래 부르기, 연주하기, 음악연습, 마임, 춤
개인 성장	독서, 모임 참석, 커리어 개발
읽기, 듣기	소설, 논픽션, 음악 공연
사회활동	친구 초대, 모임, 그룹, 동호회 참석
관람	영화, 라이브 극장, TV, 옛날 영화 관람
단체 스포츠	탁구, 하키, 축구, 소프트볼, 발야구
공부	미술, 역사, 언어, 수학, 과학, 인문학
수공예	페인트칠하기, 만들기, 차 수리하기, 차고 수리하기
감정 환기	말하기, 일기, 그림 그리기, 울기, 땅에 계란 던지기
자원봉사	무료급식소, 호스피스, 교회, 자기 조절과 회복 프로그램

(핸드북 68페이지)

