

1. Активно и глубоко общаться с приятными людьми в безопасной обстановке
2. Ароматы: свечи, духи, косметика для тела, ароматические палочки
3. Аэропорты и самолёты
4. Бабочки и всё, что с ними связано
5. Бегать
6. Беседы о науке, космосе, духовности и философии
7. Болтать с подругами
8. Брать кофе с собой, пить его на улице или в транспорте и смотреть по сторонам
9. Бродить в магазине тканей, перебирая и трогая их
10. Быть в группе увлечённых тем же, чем и я
11. Быть в дороге
12. Быть лидером в группе, высказывать свое мнение
13. Быть на природе
14. В плохую погоду сидеть дома под пледом
15. Валяться в кровати и закидывать на других ноги, либо чтобы они на меня
16. Валяться вместе с близкими, есть вкусняшки и смотреть фильм
17. Валяться утром в постели
18. Ванна с морской солью
19. Вдумчивые вопросы, на которые не сразу ответишь
20. Вести машину по трассе в одиночестве
21. Вести терапевтический дневник
22. Взаимный личный интерес с кем-то
23. Видеть, как радуется твой ребенок
24. Видеть, что близким хорошо сейчас
25. Включать музыку громко
26. Вкусные сложные чаи – из комбинаций трав и всякие разные
27. Возиться с растениями
28. Возиться с тестом – замешивать, раскатывать, месить
29. Ворошить кошку
30. Воскуривать омелу
31. Вспоминать что-то хорошее с друзьями или родными
32. Всякая радующая мелочь, вывешенная на доску с прищепками (рисунки, фото и прочее)

33. Всякое первое: первый снег, первые ручьи, первая мать-и-мачеха
34. Выбирать и покупать лаки
35. Выбирать подарки и дарить их
36. Выбирать шампуни и скрабы на iherb
37. Выбирать, покупать, рассматривать украшения
38. Выбрасывать мусор и хлам, ненужные вещи
39. Выжигать по дереву
40. Выигрывать в игре (компьютерной, настольной и тд)
41. Выкидывать лишнее, очищать пространство
42. Выпить холодной воды в жаркий полдень
43. Выполнить обещание
44. Выспаться
45. Выступить перед людьми
46. Вышивать
47. Взять что-то несложное под фильм или сериал
48. Гармоничный интерьер
49. Гладить кошку и слушать ее мурлыканье
50. Глинтвейн ( безалкогольный) : делать и пить
51. Глубокие разговоры с близкими
52. Глядеть в окно на прохожих
53. Гордиться успехами детей
54. Готовить вместе с кем-то
55. Готовить любимые блюда
56. Готовить много и вкусно, а потом кого-то кормить
57. Готовиться к приходу гостей
58. Греться на солнце после холодной воды
59. Грызть семечки
60. Гулять одной с собакой
61. Гулять по городу в одиночестве
62. Гулять по лесу
63. Гулять по неизвестному городу
64. Делать бусы

65. Делать еще один крошечный шаг к мечте
66. Делать запасы, заготовки
67. Делать зарядку
68. Делать необязательные подарки
69. Делать смешные и красивые селфи
70. Делать снежных ангелов, лепить снеговиков и снежных зайцев на деревья
71. Делать хорошее для кого-то безвозмездно
72. Делать что-то, что получается мастерски
73. Делиться тяжелыми переживаниями с тем, кому можно доверять
74. Деревья с зелёными пушистыми кронами и многочисленными ветками
75. Детёныши любых животных
76. Добиваться целей
77. Долгие пешие прогулки
78. Долгий душ
79. Достаточно сложная и интересная работа
80. Думать о том, как можно улучшить что-то в квартире
81. Душевное и открытое общение с подругами
82. Дышать полной грудью
83. Дышать свежестью после дождя
84. Ездить на лошадях
85. Есть вкусную легкую еду
86. Есть ягоды с куста или дерева
87. Ехать в поезде
88. Ехать в такси на заднем сидении ночью и слушать музыку
89. Ехать за рулём
90. Ехать зимой в автобусе или машине, и наблюдать, как мерно падают снежинки
91. Живые цветы в природе, на клумбах, в горшках
92. Забыть о чем-то приятном, а потом вдруг вспомнить и обрадоваться до «бабочек в животе»
93. Завтраки – придумывать, сервировать, не спеша наслаждаться
94. Загорать
95. Задумать сшить что-то несложное - и сшить
96. Заканчивать шампунь или крем, и выбрасывать банку

97. Закапывать ноги в песок
98. Закат в городе
99. Замечать детали во время прогулки и фотографировать их
100. Заниматься цигун / йогой
101. Запах апельсина
102. Запах кофе
103. Запах лимона в горячей воде
104. Запах морского бриза
105. Запах на улице после дождя
106. Запах приправ на рынке
107. Запах свежей краски
108. Записывать мечты
109. Записывать понравившиеся цитаты и идеи
110. Записывать сны, а потом перечитывать
111. Запоем читать интересное
112. Заранее продумывать организацию пространства или процесса
113. Заходить в озеро или море постепенно, а потом плюхнуться с головой
114. Звук удара теннисного мяча о ракетку
115. Зимний рейд по наполнению звериных или птичьих кормушек
116. Зимний тяжёлый свитер
117. Знакомиться с новыми людьми
118. Играть в настольные игры
119. Играть на музыкальном инструменте
120. Играть с маленькими детьми
121. Играть с собакой
122. Идти куда глаза глядят
123. Идти через утренний пустой парк
124. Изучать все, что касается мозга, здоровья, психологии
125. Изучить что-то досконально, чтобы хорошо разбираться в теме
126. Интересные или чудные сны
127. Картины сюрреалистов
128. Кататься на велосипеде

129. Кататься на самокате, роликах, снегокате
130. Качаться на качелях
131. Когда близкие дурачатся при мне
132. Когда внезапно написал человек, по которому ты скучал
133. Когда волосы только что вымыты, очень пушистые и мягкие
134. Когда все дома и у всех всё хорошо
135. Когда встречаешь «своих» людей, и вы оба рады этом приобретению, потому что понимаете, что это редкость и ценность
136. Когда говорят, что я в чём-то молодец
137. Когда дело, которое долго откладывалось, наконец, сделано
138. Когда друзья интересуются, как я, и хотят меня слышать
139. Когда есть 2 часа на йогу и медитацию
140. Когда животные или дети бесятся и дурачатся
141. Когда кожа аж скрипит от чистоты
142. Когда котята встают дыбом, пугая друг друга в игре
143. Когда кто-то другой обо мне заботится
144. Когда меня вкусно кормят
145. Когда меня выслушивают и не критикуют
146. Когда меня слышат и понимают, чувство контакта
147. Когда меня хвалят или делают комплименты
148. Когда мне говорят, что любят меня, что я важна
149. Когда мне очень радуются при встрече
150. Когда мне сложно что-то делать, но я не сдаюсь и довожу дело до конца
151. Когда могу выслушать и помочь человеку так, как ему это нужно
152. Когда на улице спрашивают дорогу, и я знаю ответ
153. Когда начинки хватает ровно на все пироги
154. Когда неприятная часть дела закончилась и осталась приятная
155. Когда от души поплачешь и потом легко
156. Когда поддерживают так, как надо тебе, а не так, как надо им
157. Когда получается ещё лучше, чем планировалось
158. Когда приснился приятный сон про тех, кого давно нет
159. Когда приходят посылки с покупками
160. Когда происходит что-то долгожданное

161. Когда психотерапевт говорит что-то важное, о чём потом долго думается
162. Когда ребёнок обнимает меня во сне
163. Когда ребёнок смеётся
164. Когда сбываются мечты
165. Когда сложносоставное дело нигде не сбивается и получается
166. Когда старшие рассказывают о своей молодости
167. Когда тёплое животное лежит под боком
168. Когда у кошки кончик языка торчит наружу
169. Когда удаётся рассмешить людей
170. Когда что-то значимое сказал/а или сделал/а, и это оценили
171. Когда, наконец, закончилось большое дело
172. Compliments and affectionate words
173. Constructing, assembling something from details
174. Short trips
175. Campfire
176. Coffee with cardamom and cinnamon
177. Beautiful home clothes
178. Beautifully served and set table food
179. Beautifully plating food on a plate and photographing it
180. Beautifully decorating a table - tablecloth, napkins, cutlery, dishes and so on
181. Beautiful notebooks, notebooks
182. Beautiful lace
183. Beautiful people
184. Beautiful photographs or postcards
185. Beautiful view, landscape
186. Round Lindt chocolates
187. Culinary videos
188. Bathing
189. Buying new sketchbooks and diaries, seeing them on a shelf and admiring them
190. Buying a new magazine and flipping through it
191. Buying something just for oneself
192. Buying something for a collection, and sitting there flipping through it

193. Лайки и комментарии в Инстаграме
194. Лёгкие интересные фильмы
195. Лежать в ванне, чувствуя, как остывает вода
196. Лежать в высокой траве
197. Лежать и ничего не делать
198. Лежать с близким человеком рядом и заниматься каждому своим (например, читать или играть)
199. Лежать с котом и чесать ему пузико
200. Листать глянцевые журналы
201. Ловить случайные заинтересованные взгляды
202. Ложиться в красивую и удобную постель
203. Любимая национальная еда
204. Любимые сериалы
205. Любоваться своими цветами
206. Любые животные и звери
207. Магазины мелочей и блошиные ярмарки
208. Массаж
209. Мастурбация
210. Медитировать
211. Молчать
212. Молчать вместе с кем-то, с кем это хорошо
213. Море – всё, что с ним связано, даже картинки
214. Наблюдать за людьми в кофейне
215. Наблюдать за счастливыми людьми
216. Наблюдать хорошее общение других людей с их детьми
217. Наводить порядок на рабочем столе
218. Надевать новую красивую одежду
219. Надеть только что купленную вещь
220. Найти новое решение привычных задач
221. Накрасить ногти ярким лаком
222. Намазать вкусно пахнущим кремом руки
223. Намеченные дела, которые были сделаны вовремя
224. Наряжаться

225. Настольные игры
226. Находить в разных языках похожие слова
227. Находить свою музыку
228. Нежно обниматься с любимыми людьми
229. Необычная керамика
230. Неожиданно сделать вкусное блюдо из того, что нашлось в холодильнике
231. Новые впечатления
232. Новый сезон любимого сериала
233. Носить любимое украшение
234. Нюхать горячую солнечную кожу после дня на пляже
235. Нюхать и зажигать свечи, смотреть на горящую свечу
236. Нюхать котиков
237. Нюхать новые печатные издания и тетради
238. Обнимать людей и животных
239. Обнять собаку
240. Обсуждать с кем-то книгу или спектакль
241. Общаться с детьми
242. Общаться с друзьями один на один или небольшой компанией
243. Общаться с людьми, которые мне нравятся
244. Объяснять что-то сложное ребёнку так, чтобы он понял
245. Одеваться в одном цвете с ног до головы
246. Одежда и предметы любимого цвета – смотреть, надевать, пользоваться
247. Окунуться в воду после пробежки
248. Оптимизировать домашнее пространство
249. Организовывать праздники
250. Отдавать долги
251. Отдыхать после трудного дня
252. Ощущать сладкую ломоту в мышцах после физнагрузки
253. Ощущение расчёсанных пушистых волос на шее и плечах
254. Ощущение эндорфинов после спорта
255. Первая ночь в хорошем отеле
256. Первый глоток холодного напитка в жаркую погоду

257. Перебирать безделушки
258. Перебирать и покупать канцелярские принадлежности, тетради и ручки
259. Перебирать камушки на пляже
260. Перебирать книги в магазине
261. Пересматривать старые фотографии
262. Перечитывать любимые старые книги, которые уже почти знаю наизусть
263. Перечитывать свои собственные тексты
264. Петь в караоке с подружками
265. Петь колыбельные
266. Петь себе под нос
267. Печь пироги
268. Пешие прогулки в новых незнакомых местах
269. Писать и получать сообщения в чатах
270. Писать коротенькие заметки - о чём я думаю и что мне интересно
271. Писать музыку
272. Писать стихи, когда много чувств
273. Писать тексты и статьи
274. Пить коктейли
275. Пить кофе с сигаретой
276. Пить ледяную воду
277. Пить чай с плюшками
278. Плавать в природном водоёме
279. Плавать под водой
280. Плавать там, где много места и мало людей
281. Плакать над любимым фильмом или книгой
282. Планировать и делать сюрпризы
283. Планировать путешествие
284. Побывать на природе, где много простора - поля, леса, горы
285. Побывать в одиночестве и заниматься чем-то исключительно для себя
286. Подбирать детали интерьера в отремонтированную комнату или квартиру
287. Поддерживающие статьи и литература по психологии
288. Подолгу пить кофе

289. Подпевать любимым песням
290. Поездка с комфортом
291. Поехать в приятное место, бродить там и рассматривать всё
292. Поздно просыпаться
293. Покупать всякую мелкую фигню на Aliexpress
294. Покупать клёвую одежду
295. Полностью намазаться маслом для тела
296. Полноценно позавтракать, никуда не торопясь
297. Полумрак
298. Получать благодарности
299. Получать заслуженную похвалу
300. Получать и пересчитывать деньги
301. Получать новые знания и делиться ими с другими
302. Получать поддержку друзей
303. Получать посылки и письма
304. Получать похвалу от значимых людей
305. Получить в подарок, или найти, или выиграть деньги
306. Получить лайк или комментарий от человека, которого ты ужасно любишь и уважаешь
307. Получить хорошие известия
308. Помогать (даже если это мелочь)
309. Порядок в шкафах/системах хранения
310. Посещать выставки современного искусства в красивых зданиях
311. Посещать художественные выставки и галереи
312. Потратить целый день на просмотр фильмов
313. Предвкушать приятные траты свободных денег
314. Придумать и воплотить что-то руками - от нового блюда до дизайна бижутерии
315. Придумывать аутфиты из одежды и аксессуаров
316. Придумывать истории и сказки
317. Придумывать новые вкусные блюда
318. Приезжать туда, где прошло детство
319. Прикасаться к своей коже после разных уходовых процедур
320. Принимать ванну со свечами и ароматным маслом

321. Приползти к любимым в объятия
322. Природные шумы: листва, прибой, дождь, птички чирикают в лесу, водопад
323. Приятные и интересные видеоблоги
324. Пробежка по набережной
325. Проводить время и работать в огороде или саду
326. Проводить много времени с близкими
327. Прогулка
328. Просматривать старые семейные фотографии
329. Проснуться рано, выглянуть в окно, а там красота
330. Просыпаться от яркого солнечного света
331. Просыпаться под тёплым одеялом в прохладной комнате без будильника
332. Протянуть ладошку первому снегу или дождю
333. Проходить через страх и выражать себя, а не молчать
334. Прыгать в воду
335. Прыгать на скакалках
336. Пряности и пряная еда
337. Публикации значимых для меня людей
338. Работать в команде и думать вместе
339. Радуга: радужная расцветка, настоящая радуга, радужная символика
340. Разглядывание одежды и украшений в интернет-магазинах
341. Разглядывать в зеркало новую стрижку
342. Разговаривать на экзистенциальные темы
343. Разговаривать об интересном с интересным собеседником/цей
344. Разобрать файлы и фото на компьютере
345. Раннее утро в городе, когда на улицах никого нет
346. Раскладывать проблему/задачу по полочкам
347. Раскрашивать раскраски
348. Рассказывать, когда хотят слушать
349. Растяжка
350. Решать сложные вопросы
351. Решить сложную математическую задачу
352. Ржать вместе с любимыми над какой-то фигнёй

353. Рисовать
354. Рисовать без цели и сюжета, просто наблюдая за желанием того, что дальше
355. Рыться в развалах, в комиссионках и на блошиных рынках
356. Свежая хорошо пахнущая еда
357. Свежий воздух, лесной или у воды
358. Свежий запах белья, высушенного на улице
359. Свежий отдохнувший вид в зеркале
360. Свет, светильники и любые лампочки
361. Своевременно и на высоком уровне делать работу
362. Сделать запись в дневнике, описать то, что меня волнует
363. Секретничать с ребёнком
364. Секс и всё, что связано с сексуальным наслаждением
365. Сессии с психотерапевтом
366. Сидеть в кафе одной у окна
367. Сидеть дома в выходной и никуда не спешить
368. Сидеть на осеннем солнце с закрытыми глазами
369. Сидеть у воды
370. Сильная гроза с молниями и громом
371. Сильный тёплый ветер
372. Следить за ростом растений и цветов
373. Слоняться в большом музее
374. Случайно надеть совпадающую с кем-то одежду
375. Слушать дождь
376. Слушать иностранную речь и немного понимать
377. Слушать классическую музыку в концертном зале
378. Слушать лекции, дающие пищу для ума
379. Слушать любимую музыку
380. Слушать море
381. Слушать талантливых певцов на Ютубе
382. Слушать шум прибоя на берегу
383. Слышать мудрые рассуждения детей
384. Слышать, что я важна

385. Смеяться вместе с другими людьми
386. Смеяться до того, чтоб щёки свело
387. Смотреть в светящиеся окна вечером
388. Смотреть и трогать дружелюбных животных - обнимать, чесать, играть
389. Смотреть интересные/вдохновляющие TEDы
390. Смотреть на воду в природе
391. Смотреть на детей
392. Смотреть на звёзды
393. Смотреть на красивых людей
394. Смотреть на ландшафты и природные объекты: деревья, вода, небо, трава, горы
395. Смотреть на огонь
396. Смотреть на рыб, в аквариуме или в естественном водоёме
397. Смотреть фотографии хороших фотографов
398. Смотреть хороший фильм или спектакль вместе с кем-то
399. Снежная погода
400. Собирать грибы
401. Собирать ягоды
402. Солнце летом в зеленой листве
403. Сортировать вещи по цветам, размеру или ещё как-нибудь
404. Спать на чистом, вкусно пахнущем белье
405. Спать сколько хочется, не ставя будильник
406. Сплетничать с понимающим человеком
407. Спокойный и доброжелательный собеседник, особенно если это женщина
408. Спонтанно ездить в путешествия
409. Спуститься на лыжах по сложной трассе
410. Старые советские фильмы
411. Сходить в музей с классным искусствоведом
412. Сходить на ярмарку мастеров и изделий ручной работы
413. Сшить что-то просто ради процесса
414. Съесть шоколадку втайне от детей
415. Сытые гости, еле уползающие из-за стола
416. Танцевать

417. Танцевать импровизированный танец дома под любимую музыку
418. Танцевать с любимым человеком
419. Танцевать, когда никто не видит
420. Тень и кондиционер в жаркий день
421. Тёплая домашняя одежда
422. Тирамису
423. Тишина
424. Тонкий, не сразу понятный юмор
425. Трогательные кино и книги
426. Трогать мягкие и приятные текстуры: шёлк, мех
427. Трогать свежий маникюр
428. Тщательно убираться
429. Удалять сложные пятна, с применением разных средств
430. Удачный кулинарный рецепт
431. Уединение
432. Узкие улочки
433. Узнавать, что мои авторитеты облажались
434. Украшать дом к Новому Году или Рождеству
435. Укутаться в плед
436. Улыбаться незнакомым людям и получать улыбку в ответ
437. Умиляться
438. Услышать или прочитать красиво оформленную мысль, которая давно была внутри, но не оформленная
439. Утренний секс
440. Ухаживать за лицом – массаж, крем
441. Учиться чему-то
442. Уютная пижама
443. Физическая усталость
444. Флиртовать
445. Фотосессия (когда меня фотографируют)
446. Ходить босиком по чистому полу
447. Ходить в гости
448. Ходить в кино

449. Ходить в походы
450. Ходить голышом по дому
451. Ходить к парикмахеру и косметологу
452. Ходить по магазинам, ничего не покупая
453. Ходить по песку
454. Холодная окрошка в жаркую погоду
455. Холодный сладкий арбуз, когда он лопается под ножом
456. Хорошая красивая обувь
457. Хорошие короткометражки
458. Хорошие стихи
459. Хороший музыкальный плейлист с утра вместо будильника
460. Хороший отзыв за мою работу
461. Хороший чёрный юмор
462. Хороший юмор с иронией
463. Хорошо написанный текст
464. Хорошо распариться в душе или бане
465. Хорошо сидящая одежда
466. Хруст тонкого сухого льда на лужах под ногами
467. Цветочные магазины и кусты с цветами
468. Цветущие деревья
469. Цветы в горшках или цветок в вазе на виду
470. Целоваться
471. Чаепитие, чайная церемония
472. Чай в любимом кафе
473. Чай правильной температуры
474. Чай с бергамотом, лимоном и сахаром
475. Чем-то украсить и обновить обстановку вокруг
476. Чинить всякое домашнее бытовое
477. Чинить сломанные вещи
478. Чистить и мыть обувь
479. Чистота в доме (особенно, если она наведена не мной)
480. Чистые волосы

481. Чистый пустой стол
482. Читать интересные книги с хорошим сюжетом
483. Читать книжку на пляже
484. Читать надписи на стенах и разглядывать граффити
485. Читать с полным погружением в сюжет
486. Что-нибудь подробно объяснять и рассказывать
487. Что-нибудь сортировать и раскладывать по папочкам
488. Что-то мастерить руками
489. Что-то понять новое, и потом применить
490. Что-то тактильное (гладить плюшевый плед, пересыпать песок, мять глину)
491. Чувствовать благодарность
492. Чувствовать себя незаменимой
493. Чувствовать себя профессионалом в своём деле
494. Чувствовать тепло от солнца на коже
495. Чувствовать, насколько мой психотерапевт ко мне внимателен
496. Шить - приготовление, раскрой, жужжание машинки
497. Шоппинг в одиночестве
498. Шутить и смеяться
499. Экспериментировать с макияжем
500. Яркие цвета в одежде и дома