Mój plan

Skorzystaj z tego Planu, aby utrzymać swoje dobre samopoczucie i pomóc sobie w pamiętaniu, że priorytetem jest dbanie o siebie. Pamiętaj, że to, co działa na jedną osobę, może nie działać na Ciebie, więc uwzględniaj tylko te rzeczy, które TY uważasz za przydatne!

**Rzeczy, które sprawiają, że odczuwam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Skąd wiem, że czuję: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Kiedy czuję \_\_\_\_\_\_\_\_ mogę sobie pomóc robiąc następujące rzeczy**

**(Użyj arkusza Sposoby Samo-zaopiekowania)**

**Rzeczy, które mogę zrobić, aby pomóc sobie w przyszłości**

**Dane kontaktowe kogoś, do kogo mogę zadzwonić / wysłać SMS-a, porozmawiać lub miło pogadać.**