Σχέδιο ευεξίας

**Στοιχεία επικοινωνίας κάποιου που μπορώ να καλέσω / να στείλω μήνυμα για συζήτηση ή υποστήριξη**

**Πράγματα που μπορώ να κάνω για να με βοηθήσουν στο μέλλον**

**Πώς ξέρω ότι είμαι: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Πράγματα που με κάνουν να αισθάνομαι: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Πράγματα που μπορώ να κάνω όταν αισθάνομαι \_\_\_\_\_\_\_\_ που θα με βοηθήσουν τώρα**

**(Χρησιμοποιήστε το φυλλάδιο με τη λίστα αυτοφροντίδας)**

Χρησιμοποιήστε αυτό το Σχέδιο Ευεξίας για να διατηρήσετε την ευεξία σας και να θυμάστε να δίνετε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα. Θυμηθείτε ότι αυτό που λειτουργεί για ένα άτομο μπορεί να μην λειτουργεί για εσάς, οπότε συμπεριλάβετε μόνο πράγματα που ΕΣΕΙΣ θεωρείτε χρήσιμα!