

Öngondoskodási terv

Napi/heti öngondoskodási terv				
Testi	Szellemi	Érzelmi	Kapcsolati	Munka/tanulás

A három legfontosabb pozitív megküzdési stratégiám	
1.	
2.	
3.	

Krízis öngondoskodási terv (5-5)	
Segítő	Káros