

Plan zaopiekowania się sobą w kontekście wartości

W ostatnim czasie Twoje życie mogło w znacznym stopniu się zmienić, mogło też pojawić się dużo trudnych emocji. Zastanów się, jak w najbliższym okresie możesz zadbać o siebie w kontekście swoich wartości w ważnych dla Ciebie sferach życia:



Relacje rodzinne:



Kontakty społeczne:



Zdrowie fizyczne i psychiczne:



Rozwój/nauka:



Zainteresowania, relaks:



Praca/szkoła:



Społeczność, środowisko (ja jako członek większej grupy):

Inne ważne sfery życia:

