



Preventivní plán sebepéče

01

VYTISKNI A VYPLŇ

02

VYVĚS NA VIDITELNÉ
MÍSTO

Co mi funguje a chci v tom pokračovat:

Co chci vyzkoušet:

TĚLO

Co mi funguje a chci v tom pokračovat:

Co chci vyzkoušet:

MYSL

Co mi funguje a chci v tom pokračovat:

Co chci vyzkoušet:

EMOCE

Co mi funguje a chci v tom pokračovat:

Co chci vyzkoušet:

PRÁCE

Co mi funguje a chci v tom pokračovat:

Co chci vyzkoušet:

VZTAHY

Co mi funguje a chci v tom pokračovat:

Co chci vyzkoušet:

DUŠE

Co mi funguje a chci v tom pokračovat:

Co chci vyzkoušet:

Co mi funguje a chci v tom pokračovat:

Co chci vyzkoušet:

CO MI BRÁNÍ DODRŽOVAT PLÁN SEBEPÉČE?

JAK SE MOHU NA PŘEKÁŽKY PŘIPRAVIT?

NEUŽITEČNÉ ZVLÁDACÍ STRATEGIE,
KTERÉ CHCI OMEZIT

JAK SE MÍSTO TOHO ZACHOVÁM?