



British Embassy
Bucharest



FIȘA DE LUCRU A PLANULUI ÎNGRIJIRII DE SINE

Ține cont de ceea ce faci acum pentru grija de sine și scrie activitățile respective sub fiecare categorie (sau poți adăuga noi dimensiuni care îți caracterizează viața, la sfârșit). Identifică noi strategii pe care o să începi să le pui în practică drept parte din planul tău de menținere constantă a grijii de sine - dă atenție sporită domeniilor pe care nu le-ai adresat în trecut.

Pe ultima pagină identifică bariere care ar putea interfera cu grija de sine continuă, cum le vei adresa și strategii de adaptare pe care ai vrea să le schimbi.

<p>Minte</p> <p>Activități curente:</p> <p>Activități noi:</p>	<p>Corp</p> <p>Activități curente:</p> <p>Activități noi:</p>
<p>Emoții</p> <p>Activități curente:</p> <p>Activități noi:</p>	<p>Spirit</p> <p>Activități curente:</p> <p>Activități noi:</p>

<h2>Muncă</h2> <p>Activități curente:</p> <p>Activități noi:</p>	<h2>Relații</h2> <p>Activități curente:</p> <p>Activități noi:</p>
<h2>Alt domeniu</h2> <p>Activități curente:</p> <p>Activități noi:</p>	<h2>Alt domeniu</h2> <p>Activități curente:</p> <p>Activități noi:</p>
<h2>Obstacole</h2> <p>pe care mi-ar plăcea să le întâmpin mai rar sau deloc:</p>	<h2>Cui voi adresa</h2> <p>aceste bariere și cum îmi voi aduce aminte că trebuie să practic grija de sine?</p>
<h2>Strategii de adaptare negative</h2> <p>pe care mi-ar plăcea să le folosesc mai rar sau deloc:</p>	<h2>Ce voi face în loc de asta?</h2>