



Планирование заботы о себе



SMART
Family & Friends

1. В поле ниже напишите несколько идей по вознаграждению/деятельности по саморазвитию. Если вы застряли, обратитесь в контрольный список приятных занятий в наборе инструментов «Семья и друзья».

2. Выберите то, чего, по вашему мнению, вы могли бы достичь в течение следующей недели.

3. Какие шаги вы предпримете, чтобы это произошло?

4. Что может помешать вашим планам?

