Πρόγραμμα αυτοφροντίδας φροντιστή

Όνομα _____

Εβδομάδα από _____

Τα προειδοποιητικά σημάδια ότι έχω υπερφορτωθεί

Τι με βοηθά να ανακτήσω τις δυνάμεις μου

Ποιος μπορεί να με αντικαταστήσει

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

	Το διάλειμμά μου	Ποιος θα με καλύψει
Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο		
Κυριακή		

Ένα πράγμα στο οποίο θα πω όχι