देखभाल करने वाले के लिए खुद की देखभाल की योजना

नाम _____

हफ़्ता _____

मेरे ऊपर ज़रूरत से ज़्यादा बोझ पड़ने के चेतावनी संकेत

किससे मुझे फिर से ऊर्जा मिलती है

मेरी जगह कौन मदद कर सकता है

इस हफ़्ते के ब्रेक

	मेरा ब्रेक	मेरी जगह कौन देखभाल करेगा
सोमवार		
मंगलवार		
बुधवार		
गुरुवार		
शुक्रवार		
शनिवार		
रविवार		

एक बात जिसके लिए मैं ‘नहीं’ कहूँगा/कहूँगी