돌봄자 자기 돌봄 계획표

이름 _____

주 시작일 _____

내가 감당하기 어려울 때 나타나는 경고 신호

기운을 회복하는 데 도움이 되는 것

나를 대신해 돌봐줄 수 있는 사람

이번 주 휴식 시간

	내 휴식 시간	대신 맡아줄 사람
월요일		
화요일		
수요일		
목요일		
금요일		
토요일		
일요일		

내가 거절할 한 가지