Bakım verenin öz bakım planı

Ad _____

Hafta _____

Aşırı yüklendiğimi gösteren uyarı işaretlerim

Enerji toplamama yardımcı olan şeyler

Benim yerime kim bakabilir

BU HAFTAKİ MOLALARIM

	Molam	Benim yerime bakan kişi
Pazartesi		
Salı		
Çarşamba		
Perşembe		
Cuma		
Cumartesi		
Pazar		

Hayır diyeceğim bir şey