

Dayanıklılık Planım

Konuşabileceğim kişiler:

- _____
- _____
- _____



Kendime nasıl iyi bakabilirim?

- _____
- _____
- _____
- _____



Güçlü yanlarım...

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Daha önce zor zamanlarda bana iyi gelen şeyler:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Benzer durumu yaşayan bir arkadaşşıma ne derdim?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____