



Fișă pentru grija de sine

Activități pentru grija de sine pe plan fizic:

- ◆
- ◆
- ◆

Activități pentru grija de sine pe plan psihic - emoțional:

- ◆
- ◆
- ◆

Activități pentru grija de sine pe plan social:

- ◆
- ◆
- ◆

Activități pentru grija de sine pe plan spiritual:

- ◆
- ◆
- ◆

Obiective pentru azi

.....

.....

.....

.....

.....

Idei de încercat

.....

.....

.....

.....

.....

Azi sunt recunoscător pentru:

.....

.....

.....

.....

.....