

不要安坐那裡，來， 制定計劃吧

計劃表

日期

1) 我該做些什麼?

2) 我什麼時候去做?

3) 在過程中會有什麼問題或難題， 我應如果處理它們?

是我的計劃任務

問題:

對了解或改變自己已有怎樣的幫助嗎?

是 不是

是 不是

是 不是

問題: 具體點,

這樣我能知道我什麼時候能做到。

問題: 現實, 實際, 和可實現嗎?

心情評分分數(如適用)

我下一次的接觸時間

再安排的詳情:

記住—如果你在之前知道你不能出席課程，
請聯絡我們的工作人員。

請注意: 如果你在掙扎或感到更糟糕，
或如果你有想過自殺，請請教你的醫生或聯絡緊急服務。

