

# NU STA, FĂ UN PLAN!

FISA PENTRU  
PLANIFICARE

DATA

## 1. CE AM DE GÂND SĂ FAC?

## 2. CÂND AM DE GÂND SĂ O FAC?

## 3. CE PROBLEME SAU DIFICULTĂȚI POT EXISTA ȘI CUM LE POT DEPĂȘI?

## SARCINA MEA PLANIFICATĂ ESTE

I: UTILĂ PENTRU ÎNȚELEGEREA  
ȘI SCHIMBAREA A CEEA CE SUNT?

DA NU

 

I: SPECIFICĂ, CA SĂ ȘTIU CÂND O  
SĂ O FAC?

DA NU

 

I: REALISTĂ, PRACTICĂ ȘI  
REALIZABILĂ?

DA NU

 

## SCORUL EVALUĂRII STĂRII DE SPIRIT (DACĂ ESTE CAZUL)

## URMĂTORUL MOMENT DE CONTACT

Detalii de rearanjare:

Amintește-ți – dacă îți dă din timp că nu poți parcurge o sesiune, te rog anunță-ne prin contactarea echipei de suport.

ATENȚIE: Dacă vă chinuiți sau vă simțiți rău, dacă în orice moment veți avea sentimente sinucigătoare vă rog să mergeți la doctor sau la A&E sau contactați serviciile de urgență NOTE: If you are struggling or feel worse,

