

वहाँ बस बैठे ही न रहें, कोई योजना बनाएँ!

कक्षा 11/12

दिनांक

1. मैं क्या करने जा रहा/रही हूँ?

2. मैं इसे कब करने जा रहा/रही हूँ?

3. इसमें कौन सी समस्याएँ या मुश्किलें आ सकती हैं,
और मैं उन पर कैसे काबू पा सकता/सकती हूँ?

मैंने जिस काम की योजना बनाई है

क्या वह -

प्रश्न. मैं जैसा/जैसी हूँ, उसे समझने या बदलने के
लिए उपयोगी है?

प्रश्न. विशिष्ट है ताकि जब मैं इसे कर लूँ तो मुझे
पता चल जाए?

प्रश्न. वास्तविक, व्यावहारिक और प्राप्त करने
योग्य है?

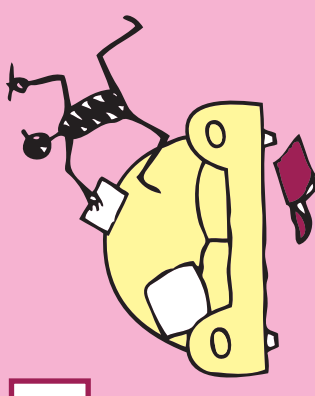
मूड रेटिंग स्कोर (अगर लागू हो तो)

मेरा अगला संपर्क समय

हाँ नहीं

हाँ नहीं

हाँ नहीं



पुनर्व्यवस्था संबंधी विवरण:

याद रखें - अगर आपको पहले से ही पता हो कि आप इस सत्र में नहीं आ सकते, तो
कृपया अपने स्थानीय सहायता कार्यालय से संपर्क करके हमें बताएं।

कृपया ध्यान दें: अगर आपको कोई परेशानी हो या हालत खराब लगे, या कभी भी

आपके मन में आत्महत्या करने का विचार आए तो कृपया अपने डॉक्टर से मिलें या

A&E के पास जाएँ या NHS 24/इमरजेंसी को फोन करें।