

# NIE SIEDŹ BEZCZYNNIE, OPRACUJ PLAN!

ARKUSZ  
PLANOWANIA

DATA

1. CO MAM ZROBIĆ?

2. KIEDY MAM TO ZROBIĆ?

3. JAKIE PROBLEMY LUB TRUDNOŚCI  
MOGĄ WYSTĄPIĆ I JAK MOGĘ  
JE POKONAĆ?

**CZY ZAPLANOWANE PRZEZE  
MNIĘ ZADANIE JEST**

**PYT. PRZYDATNE DO ZROZUMIENIA LUB  
ZMIANY MOJEGO SAMOPOCZUCIA?**

**PYT. KONKRETNE, CZY BĘDĘ WIEDZIEĆ,  
KIEDY JE WYKONAM?**

**PYT. REALNE, PRAKTYCZNE I MOŻLIWE  
DO WYKONANIA?**

**OCENA NASTROJU** (JEŚLI MA ZASTOSOWANIE)

**DATA KOLEJNEGO SPOTKANIA**

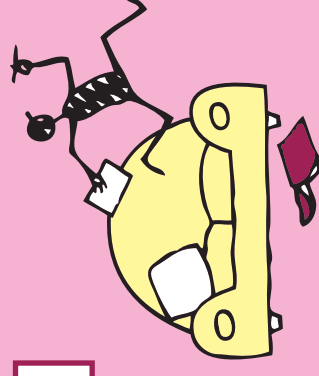
TAK NIE

TAK NIE

TAK NIE

Zmiana daty spotkania:  
Pamiętaj, jeśli wiesz wcześniej, że nie uda Ci się przyjść  
na sesję, poinformuj nas kontaktując się z lokalnym  
pracownikiem opieki społecznej.  
UWAGA: Jeśli z trudem sobie radzisz, czujesz się  
gorzej lub masz myśli samobójcze, idź do lekarza lub na  
pogotowie albo zadzwoń do NHS 24/Direct.