

## ДОДАТОК «ПЛАН ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ»

### **Рутини**

*Для підтримки благополуччя та гарного самопочуття (медитації, пробіжки, приготування їжі з родиною тощо)*

---

---

---

---

---

---

### **Дії у надзвичайній ситуації**

*Для подолання стресу або почуття тривоги (глибоке дихання, сконцентрованість, обмірковування ситуації тощо)*

---

---

---

---

---

---

**ПОМІРКУЙТЕ ТА НАПИШІТЬ ІДЕЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ СВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПЕДАГОГА**

