

# PLANI IM PERSONAL I KRIZËS



Shenja paralajmëruese të një krize/  
mendimet, ndjenjat dhe sjelljet:

---

---

---

---

---

Aktivitete të gëzueshme/gjëra që mund  
të bëj për të shpërqendruar veten:

Afirmime që mund t'ia përsëris vetes  
për ta vlerësuar dhe siguruar:

---

---

---

---

---

---

Forca të miat që më kanë ndihmuar  
ta kapërcej herë të tjera:

---

---

---

Mënyra që ta mbaj të sigurt veten  
dhe hapësirën time:

---

---

---

---

---

Njerëz të sigurt që mund të kontaktoj:

EMRI \_\_\_\_\_

CEL \_\_\_\_\_

EMRI \_\_\_\_\_

CEL \_\_\_\_\_

EMRI \_\_\_\_\_

CEL \_\_\_\_\_

Burime të tjera që mund të përdor:

---

---

---