

نسخه مراقبت از خود

| فراوانی | | | | | | مقدار | فعالیت های خود مراقبتی من |
|------------|------------|---------------|---------------|--------|--|-------|------------------------------------|
| سالی یکبار | ماهی یکبار | دو هفته یکبار | هفتاهای یکبار | روزانه | | | |
| | | | | | | | زنگ زدن یا ملاقات دوستان و خانواده |
| | | | | | | | آرام سازی عضلانی و تنفسی |
| | | | | | | | پیاده روی یا ورزش |
| | | | | | | | حمام کردن |
| | | | | | | | خواندن کتاب یا مجله |
| | | | | | | | وقت گذراندن با همسر خود |
| | | | | | | | تماشای تلویزیون |
| | | | | | | | گوش دادن به موسیقی یا رقصیدن |
| | | | | | | | نوشتن، نقاشی یا نواختن یک ساز |
| | | | | | | | پختن غذای مورد علاقه |
| | | | | | | | رفتن به رستوران برای شام |
| | | | | | | | باغبانی |
| | | | | | | | مراجعةه به مشاور |
| | | | | | | | رفتن به تعطیلات |