

元気回復行動プラン

Wellness(元気) Recovery(回復) Action(行動) Plan(プラン)

自分が好きな人やアイテムを書き出してみましよう。例：コーヒー、好きな俳優

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

この行動をすると落ち着く、好きなことを書き出してみましよう。例：寝る、タバコを吸う

•
•
•
•
•
•
•
•
•