

КАЛЕНДАРИ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Ты можешь самостоятельно заполнять этот лист и отмечать его по месяцам или годам, каждый день, согласно светофору твоего психического здоровья.

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
январь																															
февраль																															
март																															
апрель																															
май																															
июнь																															
июль																															
август																															
сентябрь																															
октябрь																															
ноябрь																															
декабрь																															

При желании можно распечатать эту страницу с веб-сайта
первой помощи душевному здоровью:

esmaabi.peaasi.ee