

**LUBIĘ:**

zależne ode mnie:

zależne NIE tylko ode mnie:

**WSPARCIE**

- **rozmowa** (na żywo, przez telefon/skype, e-mail, list)
- **sport, taniec, spacer**
- **muzyka, malarstwo, rękodzieło**
- **gotowanie, sprząatanie**
- **zakupy**
- **basen, masaż, rower**
- **film** (dom, kino, u znajomych)
- **książka**
- **góry / morze / zabytki**
- **muzeum, koncert**
- **nauka**
- **luźne pogaduchy**
- **grupa wsparcia**
- ...



Jak mogę zadbać, by teraz/dzisiaj/jutro mieć tego wsparcia więcej?

