Bakım Ağı Haritalama

Hayatta kalmanıza, büyümenize, gelişmenize ve yaşamın içinde yer alabilmenize destek olan insanları, diğer canlıları ve canlı olmayan varlıkları haritalayın.

Bakımı geniş anlamıyla düşünün: duygusal, fiziksel, pratik, ekonomik veya ekolojik.

Kendinizden başlayın ve dışarı doğru ilerleyin.

Yaşamınızı mümkün kılan kişi ve varlıklar kimler? Bakım verdiğiniz kişi ve varlıkları da ekleyebilirsiniz.

İsimler, baş harfler veya semboller kullanabilirsiniz.

Aktörler arasındaki bakım ilişkilerini de çizmekten çekinmeyin.



