

ممارسة تسجيل يوميات التعاطف مع الذات

اختر نقطة التحفيز التي تروق لك:

ما الذي أشعر تجاهه بالامتنان؟ ما الذي يسعدني؟ ما الذي أشعر به؟ ما الذي أفكر فيه؟

ما الذي	يمكن أن يعمل الحصول على المساحة الآمنة للتعبير عن الذات على تعزيز الوعي بالذات وتحسين مهارات حل المشكلات.

