Tagebuchschreiben für Selbstmitgefühl

Ein sicherer Raum, in dem Sie sich ausdrücken können, kann Ihr Selbstbewusstsein stärken und Ihre Problemlösungsfähigkeiten verbessern.

Wählen Sie Ihre Frage:

Wofür bin ich dankbar?

Was macht mich glücklich?

Was fühle ich?

Was denke ich?

WF11521302 141778-092023

Optum