Escribe un diario para la autocompasión

Contar con un espacio seguro para expresarte puede aumentar tu autoconciencia y mejorar tus habilidades de resolución de problemas.

Elige tu tema:

¿Por qué me siento agradecido?

¿Qué me hace feliz?

¿Qué siento?

¿Qué pienso?

WF11521302 141780-092023

Optum