Escribe un diario de autocompasión

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

Elige tu tema:

¿Por qué estoy agradecido?

¿Qué me hace feliz?

¿Qué estoy sintiendo?

¿Qué estoy pensando?

WF11521302 141781-092023

Optum