Apprenez à tenir un journal pour acquérir de l'auto-compassion

Disposer d'un espace d'expression sûr peut vous permettre d'accroître votre conscience de soi et d'améliorer vos compétences en matière de résolution de problèmes.

Choisissez votre invite :

Pour quoi suis-je reconnaissant ?

Qu'est-ce qui me rend heureux ?

Qu'est-ce que je ressens ?

À quoi je pense ?

WF11521302 141782-092023

Optum