תרגול כתיבה ביומן עבור חמלה עצמית

קיום מרחב בטוח להביע את עצמך יכול להגביר את המודעות העצמית שלך ולשפר את כישורי פתרון הבעיות שלך.

לבחור את מה שיניע אותך:

על מה אני אסיר תודה?

מה גורם לי להיות שמח?

מה אני מרגיש?

מה אני מרגיש?

Optum

WF11521302 141783-092023