Esercitati con il journaling per l'autocompassione

Avere uno spazio sicuro in cui esprimersi può aumentare la consapevolezza di sé e migliorare le proprie capacità di problem solving.

Scegli il tuo suggerimento:

Per che cosa sono grato?

Cosa mi rende felice?

Cosa provo?

Cosa penso?

WF11521302 141784-092023

Optum