セルフコンパッションのためのジャーナリングの実践

自分自身を表現できる安全な空間、「セーフスペース」を持つことで、自己認識が高まり、問題解決スキルが向上します。

自分への問いかけを選択してください。

何に感謝していますか。

どんなことに幸せを感じますか。

今、どんなふうに感じていますか。

今、何を考えていますか。

WF11521302 141785-092023

Optum