자신을 위한 일기 쓰기 연습

자신을 표현할 수 있는 안전한 공간이 있으면 자기 인식을 높이고 문제 해결 능력을 향상시킬 수 있습니다.

질문을 골라 보세요.

나는 무엇에 고마음을 느끼는가?

나는 무엇에 행복감을 느끼는가?

나는 어떤 감정을 느끼는가?

나는 어떤 생각을 하고 있는가?

WF11521302 141786-092023

Optum