Berlatih membuat jurnal untuk belas kasihani diri

Mempunyai ruang yang selamat untuk menyatakan diri anda boleh meningkatkan kesedaran diri anda, dan meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah anda.

Pilih gesaan anda:

Apakah yang saya syukuri?

Apakah yang membuat saya gembira?

Apakah yang saya rasa?

Apakah yang saya fikirkan?

WF11521302 141787-092023

Optum