Øv på journalføring for selvmedfølelse

Å ha et trygt rom for å uttrykke deg selv kan øke din selvbevissthet, og forbedre dine problemløsningsevner.

Velg ledetekst:

Hva er jeg takknemlig for?

Hva gjør meg lykkelig?

Hva føler jeg?

Hva tenker jeg?

WF11521302 141796-092023

Optum