Prowadzenie dziennika pod kątem życzliwości dla samego/samej siebie

Posiadanie bezpiecznej przestrzeni do wyrażania siebie może zwiększyć samoświadomość i poprawić umiejętności rozwiązywania problemów.

Wybierz swoją podpowiedź:

Za co jestem wdzięczny/a?

Co mnie uszczęśliwia?

Co czuję?

Co myślę?

WF11521302 141788-092023

Optum