Experimente fazer um diário para cultivar a autocompaixão.

Ter um espaço seguro para se expressar pode aumentar sua autoconsciência e melhorar suas habilidades de resolução de problemas.

Escolha o seuestímulo:

Pelo que sou grato(a)?

O que me faz feliz?

O que estou sentindo?

O que estou pensando?

WF11521302 141789-092023

Optum