Попробуйте вести дневник в рамках заботы о себе

Наличие безопасного места для самовыражения может способствовать осознанности и помогает развивать навыки решения проблем.

Выберите свою подсказку:

В связи с чем я испытываю благодарность?

Что приносит мне счастье?

Что я чувствую?

О чем я думаю?

WF11521302 141790-092023

Optum