Skriv dagbok för självmedkänsla

Att ha ett säkert utrymme för att uttrycka dig själv kan öka din självmedvetenhet, och förbättra din problemlösningsförmåga.

Välj din fråga:

Vad är jag tacksam för?

Vad gör mig glad?

Vad känner jag?

Vad tänker jag?

WF11521302 141797-092023

Optum