ฝึกฝนการบันทึกประจำวันเพื่อการเห็นอกเห็นใจตนเอง

การมีพื้นที่ที่ปลอดภัยในการแสดงออกสามารถเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง และพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาได้

เลือกข้อความ:

ฉันรู้สึกขอบคุณอะไรบ้าง

อะไรทำให้ฉันมีความสุข

ฉันรู้สึกอะไรอยู่

ฉันกำลังคิดอะไรอยู่

WF11521302 141791-092023

Optum