Kendinize yönelik şefkat için günlük tutma alıştırması yapın

Yönlendirmenizi seçin:

Neye minnet duyuyorum?

Ne beni mutlu ediyor?

Nasıl hissediyorum?

Ne düşünüyorum?

Kendinizi ifade etmek için güvenli bir alan yaratmanız, öz farkındalığınızı artırabilir ve sorun çözme becerilerinizi iyileştirebilir.

WF11521302 141792-092023

Optum