练习通过写日记的方式善待自己

拥有安全的空间来表达自己，可提高您的自我意识，并加强您解决问题的能力。

选择您的提示：

什么让我感恩?

什么让我快乐?

我感觉如何?

我在想什么?

WF11521302 141793-092023

Optum