練習寫日記以實現自我同情

擁有一個安全的空間來表達自己，可以提高您的自我意識，並提高您解決問題的能力。

選擇您的提示：

我有什麼值得感恩的事？

什麼事情讓我快樂？

我有什麼感受？

我在想什麼？

Optum