

selfcare

PHIẾU CHIÊM NGHIỆM

TỬ TẾ VỚI CHÍNH MÌNH

Tại sao em cần đối xử tử tế hơn với bản thân mình?

Theo em, có những cách nào là phù hợp để yêu thương bản thân?

Mình cần làm gì để yêu thương mình mỗi ngày?

Ai là người có thể hỗ trợ em yêu thương chính bản thân mình?

