

# أسئلة وأجوبة عن العناية بالنفس

كيف أشعر؟

إذا كان شعوري سيئًا، كيف يمكنني تغيير هذا؟

ما هي إنجازاتي الثلاثة اليوم؟

ما هي الأشياء التي أشعر بالامتنان لوجودها؟

هل لدي الدعم الذي أحتهجه؟

ما الذي أحبه في نفسي؟

كيف يمكن أن أحب نفسي أكثر اليوم؟