

30 Minute Self Care

การดูแลตนเอง 30 นาที
กรอกกิจกรรมที่คุณสามารถทำได้เพื่อรับมือกับแต่ละส่วนในช่อง



พักผ่อนหรือผ่อนคลาย



การแสดงออก

ฉันต้องการ...



สุขภาพหรือจิตวิญญาณ



มิตรภาพ