



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 30/03/2024 a les 10:00

Journaling per cuidar-te aquest cap de setmana

[inicentrareport]Arriba el cap de setmana i és moment de mirar-te. Avui et proposem treballar la teva autoestima a través del journaling amb les següents preguntes:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]