

วันที่: _____



คุณค่าที่มีในตอนนี้

คุณค่าที่อยากมีเพิ่มเติม

สิ่งที่เคยทำ แล้วรู้สึกว่าคุณค่า

ถ้าจะอยากเติมความรู้สึกดีๆ ให้ตัวเอง
คิดว่าจะทำอย่างไรดีนะ