수면·회복 / HEALTH NOTES

회복을 계획하는 저녁

내일의 할 일을 오늘 내려놓기.

01 **남은 일 적기** 머릿속 할 일을 메모에 옮겨요.

02 **끝내는 시점** 오늘의 일을 마칠 시각을 정해요.

03 **쉬는 활동 고르기** 나에게 편안한 활동을 하나 골라요.

PAUSE

편집부 생활 계획 예시 · 치료 효과를 뜻하지 않아요.