생활·건강 / HEALTH NOTES

오늘의 마음 온도 메모

진단 대신, 내 상태를 말로.

CHECK-IN

01

지금의 느낌

떠오르는 감정을 한 단어로 적어요.

02

영향을 준 일

오늘 있었던 일을 짧게 적어요.

03 **필요한 도움** 쉬기, 대화 등 필요한 것을 남겨요.

상태를 관찰하는 기록 양식입니다.