

LIFE / 054

야식과 수면 관찰 카드

내 경험을 단정 없이 기록해요.

01
먹은 때
잠자리와 식사 사이를 적어요.

02
먹은 것
종류와 양을 간단히 남겨요.

03
잠의 느낌
깬 횟수와 아침 느낌을 적어요.