LIFE NOTES

LIFE / 089

건강 습관의 월말 회고

더하기보다 정리하는 시간.



MONTH

01 남길 것

도움이 됐던 변화를 골라요.

02 줄일 것

부담만 커진 계획을 덜어요.

03 다음 달

이어 갈 한 가지를 정해요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식