MOVE / 040

유연성 목표를 작게 정하기

일상 동작 하나에서 시작해요.

01

선택

더 편해지고 싶은 동작을 적어요.

02

관찰

지금 어려운 부분을 남겨요.

03

계획

도움받을 방법을 정해요.



SMALL