MOVE / 077

건강 목표를 행동으로 바꾸기

추상적인 바람을 작은 일정으로.



01

바람

무엇이 달라지길 원하는지 적어요.

02

행동

직접 실행할 일을 정해요.

03

시점

언제 어디서 할지 남겨요.