MOVE / 099

한 달 운동 회고 세 질문

숫자 밖의 변화를 살펴요.



REFLECT

세 가지 지점에서 읽기

01

지속

계속할 수 있었던 조건은 무엇인가요?

02

어려움

어떤 상황이 방해가 되었나요?

03

다음

무엇을 조정하면 편할까요?