MIND / 004

몸에서 알아차린 긴장

느낌을 판단 없이 묘사하기.

01

부위

어디에서 긴장을 느끼는지 적어요.

02

표현

조임이나 뻣뻣함처럼 말로 설명해요.

03

선택

편안하게 쉴 방법을 찾아요.



NOTICE

COLLECTION / 404

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식