HEALTH EDITION 408

MIND / 008

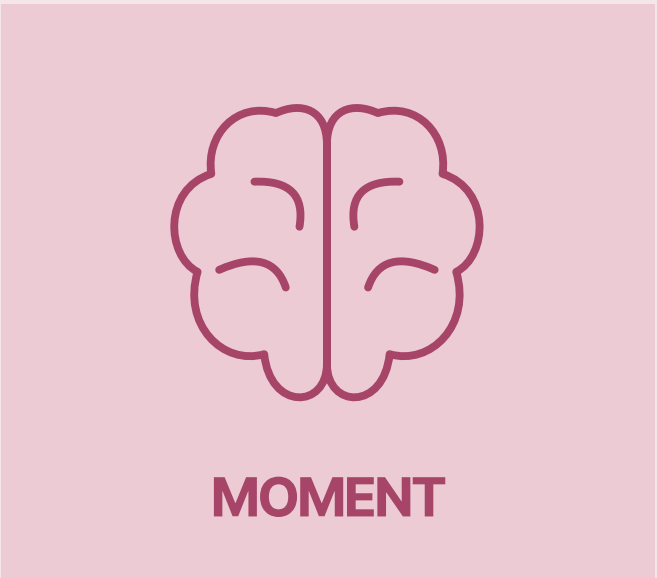
감정이 바뀐 순간 찾기

하루 전체가 같은 느낌은 아니니까.

01

전

변화 전의 상태를 적어요.



02 **사건**

그 사이에 있었던 일을 남겨요.

03 **후**

달라진 느낌을 기록해요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식