MIND / 012

내 스트레스 신호 지도

생각·몸·행동을 나누어 보기.

01

생각

반복해서 떠오르는 생각을 적어요.

02

몸

몸에서 느낀 변화를 남겨요.

03

행동

평소와 달라진 행동을 기록해요.



SIGNALS

DAILY RECEIPT / 412