

01 **상황**

자주 반복되는 조건을 적어요.

02 **반응**

그때의 생각과 느낌을 남겨요.

03 **실험**

바꿔 볼 환경을 하나 골라요.

PATTERN

MIND / 016

스트레스 기록의 반복 패턴

원인을 확정하지 않고 살펴요.