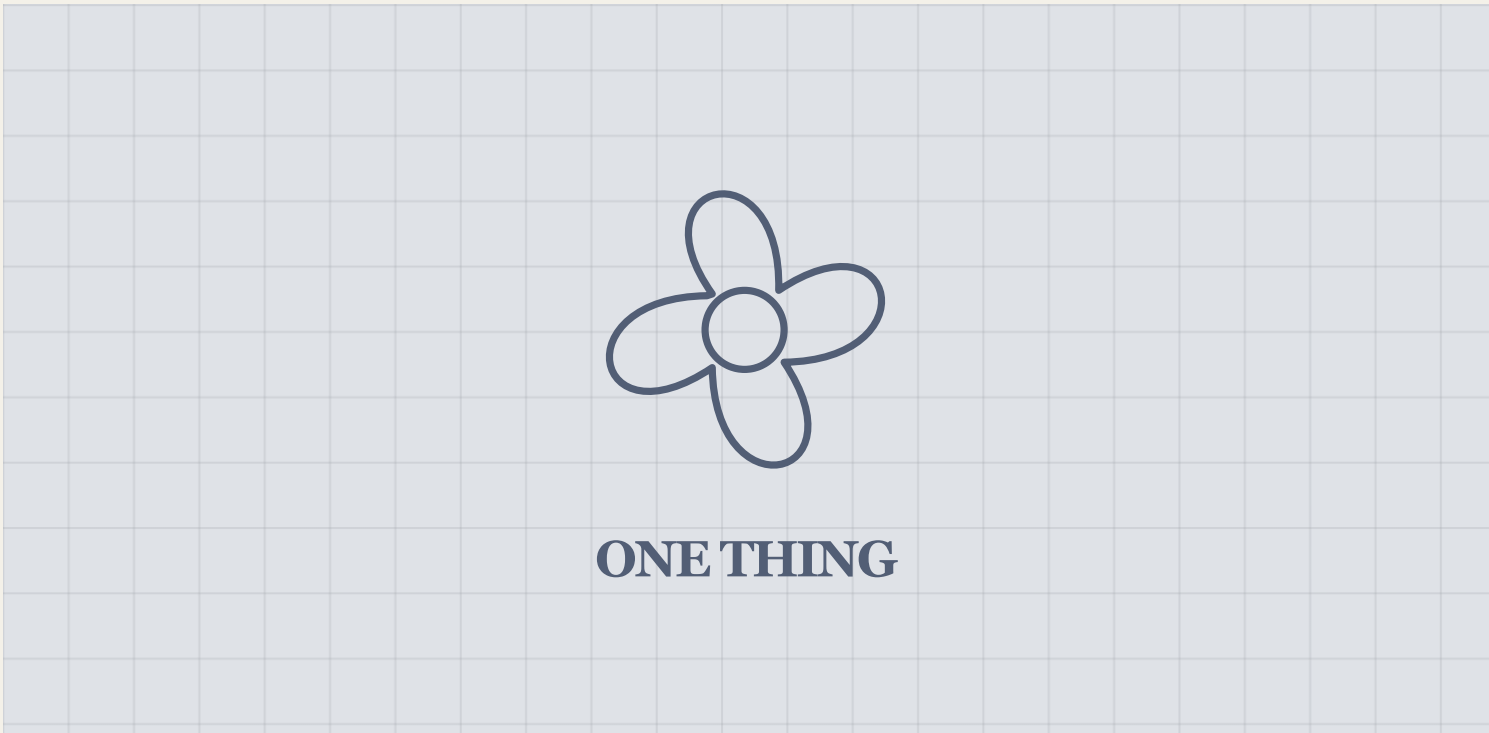
OBSERVATION / 422

MIND / 022

짧은 휴식에 할 일 하나

휴식도 과제가 되지 않도록.



01

선택

지금 편할 활동 하나를 골라요.

02

환경

잠시 방해받지 않을 자리를 찾아요.

03

마무리

느낌이 어떤지 가볍게 살펴요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식