MIND / 023

현재에 주의를 돌린다는 것

생각을 없애는 목표와는 달라요.



PRESENT

01

알아차림

지금의 감각과 생각을 살펴요.

02

태도

떠오른 생각을 바로 판단하지 않아요.

03

개인차

모두에게 같은 방식이 맞지는 않아요.

공공자료 기반 건강정보
일반 정보이며 개인별 진단·처방이 아닙니다.
NHS · Mindfulness