MIND / 025

차 한 잔의 감각 메모

일상 행동을 천천히 알아차리기.



SENSE

01

온도

안전하게 느껴지는 온도를 살펴요.

02

향

어떤 향이 나는지 적어요.

03

느낌

지금 떠오르는 감각을 남겨요.