MIND / 026

조용함이 불편한 날

다른 휴식 방법을 골라도 돼요.

01 **확인**

조용히 있는 것이 편한지 살펴요.



CHOICE

02 **대안**

가벼운 산책이나 음악을 생각해요.

03 **판단**

불편한 활동을 억지로 이어가지 않아요.