MIND NOTES

MIND / 029

쉬어도 마음이 바쁜 날

휴식의 결과를 재촉하지 않기.



SLOW

01 상태

지금 떠오르는 생각을 적어요.

02 기대

바로 좋아져야 한다는 부담이 있는지 봐요.

03 도움

어려움이 이어지면 상의할 곳을 찾아요.

편집부 기록·계획 양식
기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.
편집부 · 기록 양식