MIND / 030

나에게 편한 이완 방식

남의 방법을 그대로 따르지 않기.



MY REST

01 **시도**

편하게 해본 활동을 적어요.

02

반응

좋았던 점과 불편했던 점을 남겨요.

03

선택

다시 하고 싶은 방법을 골라요.