MIND / 040

자존감 문제로 도움받기

오래된 어려움을 혼자 풀지 않아도 돼요.



SUPPORT

01

관찰

자신을 낮추는 생각이 반복되는지 살펴요.

02

영향

관계와 일상에 미친 영향을 적어요.

03

상담

지속적으로 어렵다면 전문가와 상의해요.