

MIND / 067

큰 변화 뒤의 일상 조각

작은 기준점을 다시 만들기.

01

익숙함

유지할 수 있는 습관을 골라요.

02

새 일정

지금 가능한 시간을 확인해요.

03

연결

가까운 사람에게 상황을 알려요.

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

MIND 067 / 100
2026.10.18