MIND / 069

적응이 느리다고 느껴질 때

다른 사람의 속도와 비교하지 않기.



MY TIME

01 **변화**

최근 달라진 조건을 적어요.

02 **부담**

새로 감당하는 일을 살펴요.

03 **도움**

어려움이 지속되면 상담을 고려해요.

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

MIND 069 / 100
2026.10.18