

MOVE GENTLY

MIND / 073

움직임을 마음 돌봄에 넣기

작은 활동도 선택지가 됩니다.

01

선택

좋아하고 가능한 활동을 골라요.

02 **범위**

건강 상태에 맞춰 시작해요.

03 **기록**

끝난 뒤 느낌을 남겨요.

공공자료 기반 건강정보

일반 정보이며 개인별 진단·처방이 아닙니다.

NIMH · Self-care