MIND / 078

자기돌봄의 현실적인 비용

비싼 준비 없이도 가능한 것.

01

시간

짧게 쓸 수 있는 시간을 찾아요.

02

공간

이미 있는 편한 장소를 골라요.

03

활동

별도 구매 없이 할 일을 적어요.



SIMPLE CARE

VOL. 478