MIND / 079

돌봄 계획의 너무 많은 항목

계획 자체가 부담이 되면.

MIND.notes

01

목록

해야 한다고 느끼는 일을 적어요.



LESS CARE

02

정리

지금 도움 되는 것만 남겨요.

03

여유

하지 않아도 되는 것을 허용해요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식

MIND 079 / 100

2026.10.18