

RESTED

MIND / 098

잘 쉬었다는 나만의 기준

남의 휴식 사진과 비교하지 않기.

01 **느낌**

편안했던 상태를 설명해요.

02 **조건**

도움이 된 장소와 활동을 적어요.

03 **반복**

다시 만들 수 있는 요소를 골라요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식