

3.

- 가
-
-
- 가
-
- 가. 가. 가. 가. 가.
- 가. 가.



4.

-
-
- 가
-
-
- 가
-

스트레스 해소 방안

자신에게 너무
큰 기대 않기

지나친 희생
하지 말자

피할 수 없으면
즐기자

균형잡힌 식습관
체력보강

나의 타임아웃
정하기

포기할 것은
미련 없이

우선 순위 정한
생활습관

무조건 참지만
말고 표현하자

마음의 여유로
생각 비우자

