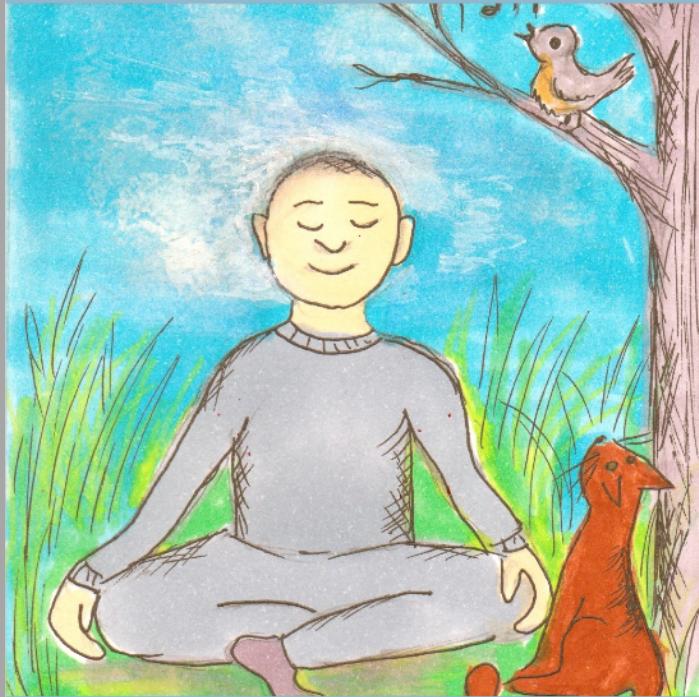


새로운 것들을 시도해 보세요



새로운 시도를 두려워 하지 마세요.  
활동적이고 탐구적인 정신을 키워 준답니다.  
무엇을 시도해야 할지 확신이 안 서면 새로운  
취미에 대해 주변 사람들과 이야기를 나눠  
보세요.

자기 자신을 사랑하세요



우리는 다른이에게는 친절하고 관대하면서  
본인한테는 너그럽지 못하고 인색할 때가  
있어요. 우리 자신을 사랑하고 존중하는  
마음을 가지면 일이 더 쉽게 풀린다고 느껴질  
거예요.

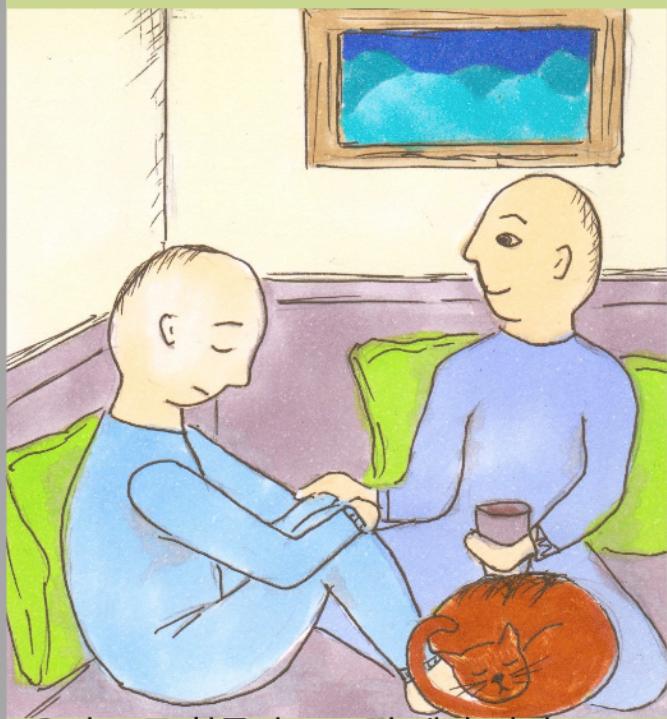
# 코로나 극복을 위한 8 가지 웰빙 팁

해야 할 일들을 적어 보세요



해야 할 일들을 종이에 적어보면 걱정과  
스트레스를 줄일 수 있고 해야 할 일들이  
더 분명해진답니다. 처리한 일들은 지워  
나가세요. 작은 성취감을 얻게 된답니다.

힘들다고 말해도 괜찮아요



우리 모두 힘들다고 느낄 때가 있어요.  
어려운 일이 생기면 혼자 고민하지 마세요.  
힘들면 힘들다고 말해도 괜찮아요.  
고민을 나누다 보면 기분도 나아지고 도  
움도 받을 수 있답니다.