



🌱 냉장고에 붙여두는 관찰 습관 카드

관찰, 딱 3가지만

평가 말고, 본 대로 한 줄.

1

본 대로 적어요

해석·판단은 잠깐 미뤄요. 카메라처럼, 보인 장면 그대로.

2

‘언제·어디서’를 적어요

‘왜’는 나중에. 한 주가 모이면 흐름이 보여요.

3

짧아도 돼요

한 줄이면 충분. 빈 날이 있어도 괜찮아요.

😊 “블록이 무너지자 멈췄다 다시 쌓았다”

😞 “인내심이 없음”

왼쪽은 본 대로(관찰), 오른쪽은 판단 · 우리는 왼쪽을 모아요

이번 주, 한 줄 썼나요?

쓴 날에 동그라미를 색칠해요 — 매일 아니어도 괜찮아요



일



월



화



수



목



금



토

일



7일 워크북으로 이어가기
스캔 → bridge.talenest.io