

이름 :

날짜 :

새로운 것에 도전하기

.....

내가 (혹은 우리 가족이) 좋아하는 것이 있어요. 좋아하는 취미, 야외활동, 음식 등이 있지요. 하지만 이 세상에는 내가 좋아하는 것 이외에도 새로운 것이 많아요. 내가 좋아하는 것을 적어보고, 새롭게 시도하고 싶은 것들을 그 옆에 적어보세요. 새로운 시도에 망설임이 있을 수 있지만, 그 두려움을 넘어서면 도전은 시야를 넓혀주고 즐거움을 안겨줘요.

활동 현재 내가 좋아하는 것을 적고, 그다음 도전하고 싶은 것을 적어보세요.
현재 하고 있는 것들을 조금 다르게 해보고 싶은 것도 좋아요.

	내가 평소에 하던 것 내가 좋아하는 것	새롭게 도전해 보고 싶은 것 다르게 하고 싶은 것
음식		
운동, 야외활동		
취미		
스트레스 풀기		