



Routine for Good

루틴포굿

하루 10분, 나를 돌보는 작은 실천 챌린지

카카오톡으로 하루 1개 미션을 받고, 10일간 실천해보는 루틴

이런 마음 한 번쯤, 느껴보셨나요?



아래 문장 중 하나라도 내 이야기 같다면,



퇴근 후엔

아무것도 하기 싫고



나를 위한 시간은

부족하고



세상에 보탬이 되는

일도 하고싶고



계속 내일부터

미루게 되는 날

☆나를 위한 처방전



하루 단 10분, 나를 돌보는 작은 실천 부터 시작해요.

나를 돌보는 습관이 세상을 향한 선한 영향력이 됩니다.

1

마주하기

나를 바라보는 시간

2

채우기

나를 돌보는 실천

3

넓히기

관계를 돌보는 단계

4

나누기

온기를 전하는 행동



매일 아침, 오늘의 미션도착

카카오톡 알림톡으로 간편하게 참여하세요.

나 → 관계 → 세상으로 자연스럽게 확장되는 10일의 여정

MISSION

매일 아침

오늘의 작은 미션이 도착해요



오늘 나에게 필요한 것 한 가지 적기



나를 위해 10분 쉬어가기



고마운 사람에게 마음 전하기



하루 10분

내가 편한 시간에 10분이면 충분해요.



자율기록

사진, 메모, 댓글로 자유롭게 남겨요.



따뜻한 피드백

작은 공감과 함께 하루를 마무리해요.

루틴포굿, 지금 함께해요

추석 전, 나에게 조금 더 다정해지는 10일을 시작해 보세요!



완주혜택 ?



나만의 모바일 완주증



감성 모바일 배경화면



매일 1명 추첨

우수 참여자 커피 쿠폰



9월 14일(월) 부터 딱 10일

나를 위한 하루 10분, 오늘부터 시작해보세요.

신청 마감 09월 12일(토)

신청링크



<https://forms.cloud.microsoft/r/Ywc6ZawEVO>



QR신청



선착순 30명