

괜찮아,
나

경험이야

- 삼봄詩 <돌봄>

우리는 경험으로부터 배우는 것이 아니라,
경험한 것을 성찰함으로써 배운다.

"We do not learn from experience.
We learn from reflecting on experience." - John Dewey

[1] **돌아봄** : 최근 무슨 일이 일어났나요? 당신은 무엇에 주의와 관심을 기울이고 있나요?

Reflection of Experience

Reflection of Experience

Reflection of Experience

[2] **다시. 봄** : 지금 당신에게 정말 필요한 것은 무엇인가요? (혹은 상대에게 필요한 것은 무엇일까요?)

Discovery of Need

Discovery of Need

Discovery of Need

[3] **그리고 돌봄** : 당신 스스로를 (혹은 당신에게 소중한 이들을) 더 잘 돌보기 위해 무엇을 시도할 수 있을까요?

Caring Activity

Caring Activity

Caring Activity