

## **Comfort Message Cards (위로 메시지 카드)**

First, calm your mind in a comfortable position. Next, read each sentence once, close your eyes for 10 seconds, and repeat it slowly in your mind.

먼저 편안한 자세로 마음을 안정시키세요. 다음으로 각 문장을 한 번 읽고, 10 초 동안 눈을 감고, 마음속으로 천천히 반복해보세요.

💬 I am already enough as is. / 나는 이미 이대로 충분해.

💬 It's okay to feel this way. / 잘 되고 있어.

💬 You're not alone. We support you just as you are. / 당신은 혼자가 아니에요.  
우리는 당신을 있는 그대로 지지합니다.

💬 Take your time. / 여유를 가지자.

💬 I am safe here. / 여기서는 안전해.

💬 It's okay to rest. / 쉬어도 괜찮아. 좀 쉬자.

💬 One step at a time. / 한 걸음, 한걸음 씩.

💬 I'm doing my best. / 이게 나의 최선이야.

💬 Let it go. This moment will pass. / 가도록 놔두자. 이 순간도 지나갈거야

💬 I have been loved so much. / 나는 이미 많이 사랑받고 있다.

\*\*\* When you encounter difficulties that seem overwhelming, don't panic and be sure to ask your mentor or parents for help. / 감당하기 힘든 어려움을 겪을 때 당황하지 말고, 반드시 멘토나 부모님에게 도움을 요청하세요.