

ワーク21 ほめほめ日記をつける

「なんだか自信がもてない」という漠然とした不安は、言語学習にはつきものです。そんな時は、ほめほめ日記に取り組んでみましょう。まずは、1週間、どんな小さなことでも、言語学習に関してポジティブなことを書き出してみましょう！

例:今日の勉強は20分でも集中してできた。前よりも単語テストの点数が少しだけ上がった。やる気がなかったのに勉強を始めたら、けっこう続けられた。

以下のスペースを使ったり、Part 2の週間スケジュール帳を利用してもよいでしょう。

言語学習に関して「私ってすごい!」と思ったこと

月曜日 >
火曜日 >
水曜日 >
木曜日 >
金曜日 >
土曜日 >
日曜日 >

ワーク22 最高・最強の自分にアドバイスをもらう

学習していて行き詰ることがある時は、このワークをしてみましょう。

TASK 1

今の悩みを明確にする——あなたは今、何に悩んでいる？

TASK 2

ワーク2でつくった「最高・最強の自分」のタイトルを以下に書き込み、最高・最強の自分を呼び起こしてみましょう。

“ ”

TASK 3

さあ、その自分が、
今のあなたの抱えている
問題にアドバイスを
与えるとしたら、
なんと言うで
しょうか。

私から私へのメッセージ