



## Thực hành 21 Ghi chép nhật kí khen ngợi bản thân

Trong quá trình học ngôn ngữ, bạn sẽ không thể tránh khỏi những cảm giác lo lắng mơ hồ nhiều khi tự hỏi tại sao mình lại thiếu tự tin như vậy. Những lúc như vậy, hãy thử viết nhật kí khen ngợi bản thân nhé. Đầu tiên, bạn cố gắng viết những điều tích cực dù nhỏ nhất liên quan đến việc học ngôn ngữ.

Ví dụ: Hôm nay tôi đã học tập trung được 20 phút. Điểm bài kiểm tra từ vựng đã tăng hơn tuần trước một chút. Mặc dù không có hứng thú học nhưng khi bắt đầu học, mình có thể tiếp tục học khá tốt.

Bạn có thể dùng dòng trống bên dưới hoặc dùng cuốn sổ thời khóa biểu hàng tuần ở mục 2 để ghi chép những điều khen ngợi bản thân.

Điều liên quan đến việc học ngôn ngữ khiến mình nghĩ “Bản thân thật tuyệt”

Thứ 2	>
Thứ 3	>
Thứ 4	>
Thứ 5	>
Thứ 6	>
Thứ 7	>
Chủ nhật	>