

自信カード (自己否定をゆるめるカード)

難しい＝伸びてる
しるし



すこしできたら
合格



前の自分より
ちょっとできれば
大丈夫



一回でできなくて
あたりまえ



やりなおしてもいい



ちょっとずつで
強くなる

