

## 自信カード (自己否定をゆるめるカード)

できないところより  
できたところを見る



今は苦手でも  
これから得意になるかも



助けてもらうのは  
わるいことじゃない



がんばった自分を  
ほめてもいい



自分のペースでいい



あとで振り返ると  
成長がみえるよ

