

Positive Affirmation

○ 私は一步一步、確実に前進している。

I am moving forward step by step, steadily.

○ 今できなくても、続けることで必ず達成できる。

Even if I can't do it now, I will achieve it by continuing.

○ 失敗は次の成功のための貴重な経験である。

Failure is a valuable experience for the next success.

○ どんな困難にも立ち向かえる強さが私にはある。

I have the strength to face any difficulty.

○ 疲労は努力し、成長している証拠であり、私をより強くする。

Fatigue is proof that I am working hard and growing, making me stronger.

○ 私は今の自分に“も”満足し、さらに成長し続けることができる。

I am satisfied with who I am now, and I can continue to grow.

○ 自分の感情を尊重し、どんな感情も私の一部として受け入れる。

I respect my emotions and accept all of them as part of me.

○ 挑戦は私の能力を引き出し、未来を切り開く鍵だ。

Challenges bring out my abilities and are the key to shaping my future.

○ 私にはまだ開かれていない可能性が無限にある。

I have limitless potential yet to be unlocked.

○ 私はこの世界でかけがえのない存在であり、常に価値がある。

I am a unique and valuable person in this world, always worthy.