Vision Australia

相信你自己

每个人都会遇到感觉棘手、陌生或不知所措的时候。目标？帮助你以自己的方式，一步一步地建立自信。

注意你擅长的方面

- 想想你已经做得很好的事情。记住，每个人都有擅长的事
- 回想一下你尝试新事物的那些时刻
- 不仅仅是大的胜利，也要为小的胜利感到自豪
- 每个人都有不同的优势。尽量不要与他人比较。

尝试用自己的方式做事



- 学习新事物时要慢慢来
- 在需要帮助时求助，没什么不对
- 将大任务分解成小步骤
- 如果第一次尝试不成功，就再试一次。



感觉更有自信了

- 以自己感到舒适的方式练习
- 利用日常习惯帮助你感觉准备得更充分
- 专注于你能做的事情，而不是感觉困难的事情
- 要记住，学习需要时间。

你需要做的一件事

想想这周你做的一件让你感到自豪的事情。

你一定能行！

有些日子会感觉轻松，有些日子则不然。这完全正常。继续，慢慢来，记住你是在边做边学。即使遇到困难，也要为自己尝试过而感到自豪。

