

Positive phrases list



Amy.T

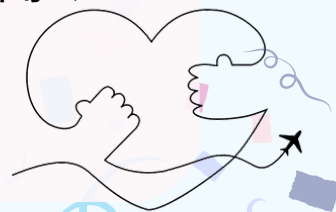
Positive phrases



How to use

フレーズを使うタイミング & 実践方法

1. 朝のルーティンに取り入れる 
 - 朝起きたら鏡の前で1フレーズを声に出す
(例: "I am enough just as I am.")
 - 朝のTo-Doリストに書き込む
2. ノートやスマホの壁紙に設定 
 - お気に入りのフレーズを手帳やノートに書く
 - Canvaで作った画像をスマホの壁紙にする
3. 英語日記に取り入れる 
 - その日の気分に合うフレーズを使って短い文章を書く
 - 例: 「今日は新しいことに挑戦した! Every challenge is an opportunity to grow.」
4. 落ち込んだときに見る 
 - モヤモヤしたら、このフレーズ集を開いて読む
 - 声に出して「自分に言い聞かせる」
5. シャドーイングで口に馴染ませる 
 - フレーズを録音して、自分の声で何度も聞く
 - 自然に言えるようになるまで繰り返す



Positive phrases



Phrases to Boost Self-Esteem

自己肯定感を上げるフレーズ

I am enough just as I am.

(私は今のままで十分だ。)

I believe in myself and my abilities.

(私は自分と自分の能力を信じている。)

Every day, I am becoming a better version of myself.

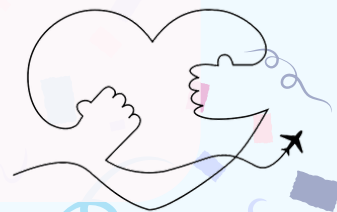
(毎日、私はより良い自分になっている。)

I deserve happiness and success.

(私は幸せと成功にふさわしい。)

I am proud of how far I've come.

(私はここまで来た自分を誇りに思う。)



Positive phrases



Phrases to Develop Positive Thinking

ポジティブ思考を育てるフレーズ

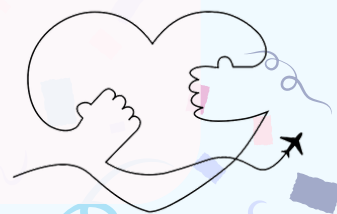
I choose to focus on the good in every situation.
(どんな状況でも良い面に目を向けることを選ぶ。)

Every challenge is an opportunity to grow.
(すべての挑戦は成長のチャンスだ。)

I am capable of overcoming any obstacles.
(私はどんな困難も乗り越えられる。)

Good things are coming my way.
(良いことが私のもとにやってくる。)

I attract positivity and joy into my life.
(私はポジティブさと喜びを引き寄せる。)



Positive phrases



Phrases to Encourage Action

行動を後押しするフレーズ

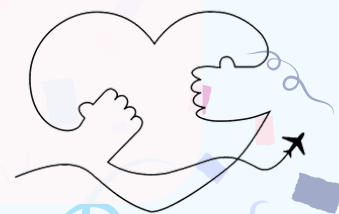
I am brave enough to step out of my comfort zone.
(私は勇気を持ってコンフォートゾーンを抜け出せる。)

I take small steps every day towards my dreams.
(私は毎日少しずつ夢に向かって進んでいる。)

I am in control of my own happiness.
(私は自分の幸せを自分でコントロールできる。)

I can accomplish my goals.
(私は目標を達成できる。)

The best is yet to come.
(最高の未来はこれからやってくる。)



Positive phrases



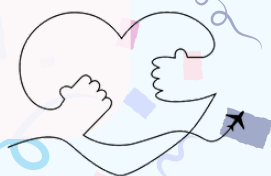
フレーズリスト
活用してくださいね

You can do it!
See you next time.

Amy. T



© 2025 Travelota.jp. 無断転載・複製を禁じます。



Re:START Abroad