

英語が話せる未来を引き寄せる アフメーション音声 +実践テキスト

✔この特典でできること

- 英語の聞き取りに慣れる
- シンプルでポジティブな英語表現を覚える
- 毎日の生活の中で、やる気を取り戻す時間ができる
- 「自分はちゃんと頑張ってる」と気持ちが前向きになる

🎧 音声の使い方 (おすすめ 3 ステップ)

① 朝・通勤・休憩時間に“ながら聴き”

何かをしながら、音声を流してみてください。意味がすぐにわからなくても大丈夫です。

- ◆ おすすめタイミング：朝起きた後、通勤中、夜寝る前

② スクリプトを見ながら「一緒に読む」

音声のあとに、同じ英文を声に出してマネすることで、発音・リズムの練習にもなります。

- ◆ ポイント：「文の意味を想像しながら」読むと、記憶に残りやすくなります。

③気に入ったフレーズだけを“お守り”に

毎日全部聴かなくても大丈夫。

気に入った1文だけでもOKです。例えば：

I am doing my best today.

今日も私はベストを尽くしている。

これをスマホのメモや待ち受けにしても効果的です。

💡 使い方のコツ

- 1日1回、“自分に声をかけるつもりで”聞いてみてください
- 「声に出す」のが恥ずかしければ、心の中ででもOK
- 何度も聞くことで、英語のリズムが自然に染み込んでいきます
- そしてポジティブな気持ちになって、英語学習に取り組めるようになります。

(アフメーションフレーズ)  マークを押すと音声が出ます。

I am doing my best today. 

今日も私はベストを尽くしている。

Even if I feel tired, I am still moving forward. 

疲れていても、私はちゃんと前に進んでいる。

I am not behind. I am on my way. 

私は遅れていない。自分の道を歩んでいる。

I have come this far, and that means a lot. 

ここまで来たことに、大きな意味がある。

I am proud of how far I've come. 

ここまで頑張ってきた自分を、誇りに思う。

Even on hard days, I keep going. 

つらい日も、私は前に進んでいる。

I don't have to rush. Slow is okay. 

急がなくていい。ゆっくりでも大丈夫。

I give myself credit for trying. 🎧

挑戦している自分を、ちゃんと認めてあげる。

I'm not perfect, but I'm growing. 🎧

完璧じゃないけど、私はちゃんと成長している。

Taking one step is enough for today. 🎧

今日は、一歩進めたらそれで十分。

It's okay to rest. Resting is part of growing. 🎧

休むのも成長のうち。休んでいいんだ。

I believe in myself, even when it's hard. 🎧

苦しいときでも、自分を信じている。

I am strong because I keep showing up. 🎧

私は「今日もやる」と決めて行動するから、強い。

I've already done more than I think. 🎧

私は、自分が思っているよりずっとたくさんやってきた。

I can take a deep breath and start again. 🎧

深呼吸して、また始めればいい。

I am kind to myself. 🎧

私は、自分にやさしくできる。

I am enough, just as I am. 🎧

今のままの私で、もう十分。