

הדפיסו או שימרו את הדף בתיקיית השפות וענו על השאלות בכנות:

1. ממה אני מפחד?

(דוגמא: אני מפחד שסינית שפה קשה מדי, אני מפחד לדבר בשפה אבל אין לי בעיה לקרוא, אני מפחד ששוב אתקל בקשיים וארים ידיים באמצע הלימוד וכו' )

1. למה אני מפחד?

(דוגמא: כי זה מביך אם לא יבינו אותי, כי יחשבו שאני לא כזה חכם, כי אגלה שאין לי כשרון לשפות, וכו' )

1. מה יגרום לי לא לפחד?

(דוגמא: לשוחח ולעשות טעויות, לקחת את הזמן, לדעת כמה משפטים בסיסיים בצורה טובה, וכו' )