

やる気スイッチの入れ方



行動一つ一つにやる気があまり起きません。1.2.3と数える方法など色々な方法を試してもあまりうまくいきません。皆さんはどうしてるか聞けたら嬉しいです!

ほっぺたを平手でパチーンって叩いて「しゃあ」って言ってやる気を出します。周りが気になるときは胸に手を当ててトントンしてします

