

做得更好！

按下面的指示，看看你如何把喜欢和不喜欢的事，做得更好。

写下三件你喜欢做的事。

1. _____
2. _____
3. _____

选择一件你喜欢做的事，然后写下你怎样做得更好。

写下三件你不喜欢做的事。

1. _____
2. _____
3. _____

选择一件你不喜欢做的事，然后写下你怎样做好它。



游泳



做家务



收拾自己的东西



运动



读书、做功课



煮东西



练习乐器



踏单车



守时



照顾家里的宠物



照顾弟妹



读圣经、祷告