

## Appendix A: The Adapted Version of the Confidence-Building Diary (Spricigo, 2023)

### Confidence-Building Diary

Prova a concentrarti su qualcosa di BELLO e POSITIVO legato allo studio e all'uso della lingua inglese. Questo ti servirà per aumentare la fiducia in te stesso/a e per motivarti a continuare nel tuo percorso di apprendimento linguistico anche quando incontrerai possibili difficoltà.

In questo diario, scrivi qualcosa di bello e positivo legato al tuo uso della lingua inglese. Pensa a come questo ti fa sentire riguardo la tua abilità di usare l'inglese.

*Esempio:*

Activity: “I listened to a new song by my favourite English singer. I was able to recognise some of the words I learned at school last week.”

Feelings: “I felt happy because I realised my progress in my listening skills.”

Ecco alcuni aggettivi positivi utili per esprimere i tuoi “feelings”. Ovviamente, puoi usare anche altre espressioni.

	AGGETTIVO	TRADUZIONE
I felt...	happy	<i>felice</i>
	joyful	<i>gioioso/a</i>
I was...	glad	<i>lieto/a</i>
	thankful	<i>riconoscente</i>
	grateful	<i>grato/a</i>
	pleased	<i>contento/a, soddisfatto/a</i>
	peaceful	<i>pacifico/a</i>
	serene	<i>sereno/a</i>
	clam	<i>tranquillo/a, calmo/a</i>
	interested	<i>interessato/a</i>
	curious	<i>curioso/a</i>
	excited	<i>eccitato/a, emozionato/a</i>
	hopeful	<i>speranzoso/a</i>
	optimistic	<i>ottimista</i>
	proud	<i>orgoglioso/a, fiero/a</i>
	confident	<i>fiducioso/a, sicuro/a</i>
	amused	<i>divertito/a</i>
	inspired	<i>ispirato/a</i>
	stimulated	<i>stimolato/a</i>
	motivated	<i>motivato/a</i>
	surprised	<i>sorpreso/a</i>
	amazed	<i>stupito/a, meravigliato/a</i>
	appreciated	<i>apprezzato/a</i>
	close	<i>vicino/a</i>

**Day n.**\_\_\_\_

**Week n.**\_\_\_\_

Activity:

Feelings:

### **Reflection / Riflessione finale**

Did the confidence-building diary motivate you? Why or why not?  
*Il confidence-building diary ti ha motivato/a? Perché sì o perché no?*

Other than the confidence-building diary, what can you do to help yourself to maintain a positive attitude when you are learning a new language?

*Oltre al confidence-building diary, cosa puoi fare per aiutarti a mantenere un atteggiamento positivo quando apprendi l'inglese?*