

ネガティブ→ポジティブ変換表

否定的な言葉	肯定的な言葉（言い換え例）
疲れた	よく頑張った・ひと休みしよう
失敗した	学びがあった・次に活かせる
無理だ	方法を探してみよう・不可能じゃない
どうせできない	やってみなきゃわからない
最悪だ	これより下はない・話のネタにできる
めんどくさい	工夫のしどころ・できることからやろう
ダメ人間だ	のんびりタイプ・人間味がある
人に迷惑をかけた	助けてもらえた・ありがたい経験をした
なにもできなかった	今日は充電日・リセットできた
緊張している	それだけ本気で向き合っている
自分なんて…	私は私・これが今の自分
もう終わった	ここから始められる
取り柄がない	伸びしろがある・見つける楽しみがある
つまらない	安心できる・落ち着いている
自信がない	まだ成長中
無駄だった	経験として残った