

使ってはいけない言葉

できない
無理
どうせ～
意味無い
もういいや
何で～
ああ～もう
最低(自分に対して)
今日はだめだ
調子悪い

使いたい言葉

この中であなたがよく使っている言葉がありますか

やってはいけない行動

ガッカリ
物にあたる
溜息をつく
下を向く
猫背になる
肩を落とす
人の悪口を言う
言い訳をする
口をへの字にする
くよくよする

このように行動しよう

この中であなたがよく行っている行動がありますか

宣言

(私は、●●●という言葉を使いそうになったとき、必ず☆☆☆☆という言葉に変えます。)

署名 _____