Ich gehe heute einen kleinen Schritt, und das reicht.

Ich darf mein eigenes Tempo gehen.

Ich bemerke, was gut läuft.

Ich kann Schweres schaffen, eins nach dem anderen.

Ich bin mit mir so geduldig wie mit einer Freundin.

Ich lerne, und Lernen braucht Übung.

Meine Mühe zählt, auch wenn niemand sie sieht.

Ich schaffe Raum für das, was mir wichtig ist.