Hoy doy un pequeño paso, y eso es suficiente.

Puedo ir a mi propio ritmo.

Me fijo en lo que va bien.

Puedo hacer cosas difíciles, de una en una.

Me trato con la paciencia que le doy a una amistad.

Estoy aprendiendo, y aprender requiere práctica.

Mi esfuerzo cuenta, aunque nadie lo vea.

Hago espacio para lo que me importa.