Je fais un petit pas aujourd'hui, et cela suffit.

J'ai le droit d'avancer à mon rythme.

Je remarque ce qui va bien.

Je peux faire des choses difficiles, une à la fois.

Je me traite avec la patience que j'offre à un ami.

J'apprends, et apprendre demande de la pratique.

Mes efforts comptent, même quand personne ne les voit.

Je fais de la place pour ce qui compte pour moi.