今日、小さな一歩を踏み出す。それで十分。

自分のペースで進んでいい。

うまくいっていることに目を向ける。

難しいことも、ひとつずつならできる。

友だちに向けるのと同じ忍耐で、自分に接する。

私は学んでいる。学ぶには練習がいる。

誰も見ていなくても、私の努力には意味がある。

自分にとって大切なことのために余白をつくる。