오늘 작은 한 걸음을 내딛고, 그 걸로 충분해요.

나는 내 속도로 가도 괜찮아요.

나는 잘되고 있는 것을 알아차려요.

어려운 일도 하나씩 해낼 수 있어요.

친구에게 하듯 나에게도 너그러워요.

나는 배우는 중이고, 배움에는 연습이 필요해요.

아무도 보지 않아도 내 노력은 의미가 있어요.

나는 소중한 것을 위해 자리를 만들어요.