Ik zet vandaag één kleine stap, en dat is genoeg.

Ik mag in mijn eigen tempo gaan.

Ik zie wat er goed gaat.

Ik kan moeilijke dingen, één voor één.

Ik heb met mezelf het geduld dat ik een vriend geef.

Ik ben aan het leren, en leren vraagt oefening.

Mijn inzet telt, ook als niemand het ziet.

Ik maak ruimte voor wat ik belangrijk vind.