Dziś robię jeden mały krok i to wystarczy.

Mogę iść własnym tempem.

Zauważam to, co idzie dobrze.

Potrafię robić trudne rzeczy, jedną po drugiej.

Jestem dla siebie cierpliwy jak dla przyjaciela.

Uczę się, a nauka wymaga praktyki.

Mój wysiłek się liczy, nawet gdy nikt go nie widzi.

Robię miejsce na to, co dla mnie ważne.