Hoje dou um pequeno passo, e isso basta.

Posso seguir no meu próprio ritmo.

Percebo o que está dando certo.

Consigo fazer coisas difíceis, uma de cada vez.

Me trato com a paciência que dou a um amigo.

Estou aprendendo, e aprender exige prática.

Meu esforço conta, mesmo quando ninguém vê.

Abro espaço para o que importa para mim.