Сегодня я делаю один маленький шаг, и этого достаточно.

Я имею право идти в своём темпе.

Я замечаю, что идёт хорошо.

Я справляюсь с трудным, шаг за шагом.

Я терпелив(а) к себе, как к другу.

Я учусь, а учёба требует практики.

Мои усилия важны, даже если их никто не видит.

Я освобождаю место для того, что мне важно.