今天我迈出一小步，这就足够了。

我可以按自己的节奏来。

我留意那些进展顺利的事。

再难的事，我也可以一件一件来。

我像对待朋友一样耐心对待自己。

我在学习，学习需要练习。

即使没人看见，我的努力也算数。

我为真正重要的事留出空间。