今天我邁出一小步，這就足夠了。

我可以按自己的節奏來。

我留意那些進展順利的事。

再難的事，我也可以一件一件來。

我像對待朋友一樣耐心對待自己。

我在學習，學習需要練習。

即使沒人看見，我的努力也算數。

我為真正重要的事留出空間。