

10.	Niemand hat gesagt, dass das Leben einfach ist. Eine Gedächtniskrankheit zu haben, ist nicht einfach, aber ich schaffe das.	
11.	Ich schenke meinen Stärken jetzt mehr Beachtung als den Schwächen.	
12.	Ich erwarte von mir nicht mehr, alles behalten zu können. Das wird mich nur frustrieren.	
13.	Ich bin geduldig mit mir selbst.	
14.	Ich werde nicht verrückt oder verliere den Verstand, allein mein Gedächtnis wird schlechter. Ich bleibe die Person, die ich bin.	
15.	Ich habe keine Angst vor den Gedächtnisschwierigkeiten. Ich komme mit ihnen klar.	
16.	Ich mag das nicht, aber ich kann das aushalten.	
17.	Ich benutze ab sofort Erinnerungshilfen wie Notizbuch, Kalender, Pillenbehälter, Einkaufslisten, Orientierungsschilder in der Wohnung, Wecker oder anderes.	
18.	Ich suche nach Aktivitäten, die mir Spaß machen, und führe sie aus.	
19.		
20.		
21.		