BOUNDARIES



SELF RESPECT:
BUILD CONFIDENCE

#### Index

Need Inspiration	<u>Triggers</u>	<u>March</u>
Prompt 1	<u>Glimmers</u>	<u>April</u>
Prompt 2	<u>Happy thing</u>	<u>May</u>
Prompt 3	Looking forward	<u>June</u>
Prompt 4	<u>Today's mood</u>	<u>July</u>
Prompt 5	Things for great day	<u>August</u>
Prompt 7	Tomorrow's intention	<u>September</u>

**Getting better** 

My challenge

Letting go of

Tomorrow i will

Love yourself

Meditation log

Habit tracker

<u>Calendar</u>

<u>January</u>

<u>February</u>

Normal/ideal day

Self love affirmation

Self respect & happiness

October

November

**December** 

Monthly reflection

Weekly challenge

Weekly planner

Yearly reflection

My prayer

<u>Notes</u>

Notes

Notes

**Notes** 

Notes

Prompt 6

Prompt 8

Prompt 9

Prompt 10

Prompt 11

Prompt 12

Books to read

Reading Log

Self respect

**Daily reflection** 

**Daily intention** 

Mood tracker

Affirmation

#### **Need Inspiration?**

Consider writing about:

CONNECTING WITH OTHERS: An acquaintance you've lost touch with A friend residing in a distant location Your family members, including parents, siblings, and extended relatives Your kids or other significant youngsters in your life Your life companion or significant other A coworker from your professional circle A guiding figure or mentor who has played a crucial role in your journey A creative mind whose artistic creations ignite your inspiration A stranger whose kindness illuminated your day unexpectedly Your beloved animal companion A trusted confidant and steadfast companion who's always there for you.

**ENVIRONMENTS:** The urban landscape you currently call home That cherished retreat where you love to unwind on vacations The comforting haven of your own bed The productive space of your work desk The nostalgic echoes of your hometown The serene greenery of your local park A cozy nook in your residence where tranquility reigns A haven for literature, whether it's a bookstore, library, or a cozy coffee shop A childhood sanctuary from holidays past The sentimental abode where you spent your formative years A

foreign destination, be it a

country or city, that left an

indelible mark on your memory.

POSSESSIONS AND PURSUITS: The invigorating aroma of your morning coffee The delectable taste of your favorite culinary delight The fulfilling engagement of your professional journey The pages of a cherished book that holds a special place in your heart A hobby or pastime that brings you joy and fulfillment The vessel through which you experience the world -your own body The comforting sanctuary that is your home Instances that brought you profound clarity and understanding Heartwarming moments that brought a genuine smile to your face The invaluable gift of health and overall well-being The tranquil embrace of a moment spent immersed in the serenity of nature.

CONCEPTS AND OCCURRENCES: A cherished family tradition that binds generations together A lighthearted and amusing moment that brought laughter The recent positive shift that has enriched your life The sense of achievement accompanying a recent accomplishment A newfound piece of knowledge that has broadened vour understanding The breathtaking hues of a recent sunset or sunrise The exhilaration of reaching a long-pursued goal or dream The pure bliss found in the simplicity of everyday moments The soothing melody of raindrops tapping on your window Heartwarming moments spent in the company of your pets A unexpected and touching moment of kindness that left a lasting impression.



"I am	enou	ıgh, j	ust as	lam"



### "I honor my feelings and trust my instincts."

-	



# "I deserve love, kindness, and respect from myself and others."

_
_
_
 _
_
_



# "I will not settle for less than I deserve.'



# "My worth is not defined by others' opinions."



"I set healthy boundaries and stand by them."



# "I choose to walk away from negativity and embrace peace."



# "I treat myself with the same compassion I offer to others."



# "I am proud of the person I am becoming."




# "I release guilt and embrace my power to say no.'



#### "Respecting myself means valuing my time, energy, and dreams."

-
-
-

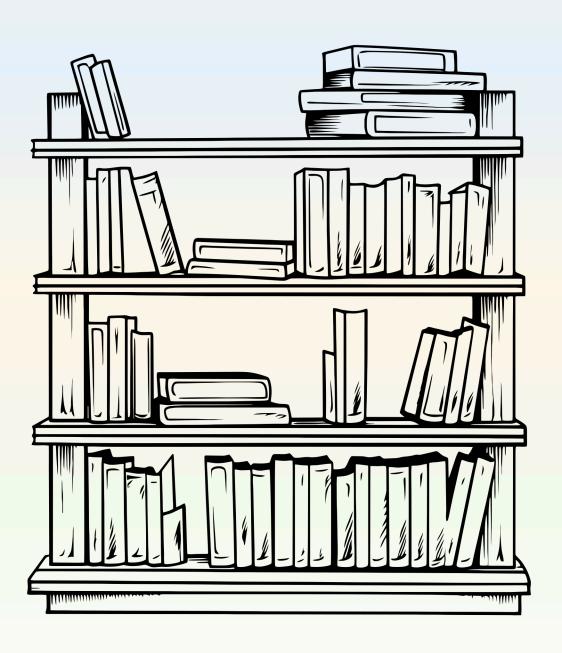


## "I deserve to prioritize my well-being."

-	



#### **Books To Read**





#### **Reading Log**

DATE	BOOK NAME	NUMBER OF PAGES	TIME



#### **Daily Reflection**

JAN	FEB		M	AR		APR			MAY		31	UN					AUG					00	СТ		NOV		1	DEC
(1) 2	3 4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

#### «BELIEVE YOU CAN, AND YOU'RE HALFWAY THERE.» —THEODORE ROOSEVELT

TODAY, I AM GRATEFUL FOR	THREE ACTIONS TO MAKE TODAY EXTRAORDINARY
I'M DEDICATING FOCUSED ATTENTION TO	MY POSITIVE AFFIRMATION FOR TODAY
WEATHER WEATHER WATER SLEEP	WHAT LESSONS DID I LEARN TODAY?



#### **Self Respect**

REFLECT ON YOUR SURROUNDINGS	APPRECIATE RELATIONSHIPS
	· · ·
	·
	· -
	·
ACCOMPLISHMENTS	SELF-REFLECTION
	·
	· ·
MOMENTS OF JOY	FUTURE ESTEEM



#### **Daily Intention**

MINDFULNESS	KINDNESS
PRODUCTIVITY	ESTEEM
SELF-CARE	CONNECTION



#### **Mood Tracker**

DATE:	
MORNING MOOD	<b>√</b> MOOD
	НАРРУ
	CONTENT
	NEUTRAL
MIDDAY REFLECTION	STRESSED
	SAD
	ANXIOUS
	EXCITED
AFTERNOON VIBES	
EVENING REFLECTION	
ESTEEM MOMENTS	TOMORROW'S FOCUS
SELF-CARE ACTIONS	



#### Affirmation

CONFIDENCE
MORNING MOOD
HEALTH
ESTEEM
POSITIVITY
FOCUS



#### **Triggers**

EMOTIONAL	STRESS	SOCIAL	HABIT

ENVIRONMENTAL	RELATIONSHIP	SELF-TALK	TIME



#### Glimmers

MORNING		ACHIEVEMENT
NATURE	CONNECTION	MINDFULNESS
ESTEEM	CREATIVITY	LEARNING
	EVENING	
	EVENTING	



#### Things That Made Me Happy Today

#### 1.Simple Pleasures:

 What small, everyday activities brought you joy today? It could be sipping your favorite tea, a warm shower, or a brief moment of sunshine.

#### 2.Connections:

 Did you have any positive interactions with friends, family, or colleagues? Reflect on conversations, laughs, or moments of connection that made you happy.

#### 3.Accomplishments:

 What did you achieve today, no matter how small? Celebrate your accomplishments, whether it's completing a task, solving a problem, or making progress on a goal.

#### 4. Nature's Beauty:

 Did you notice any natural beauty today? It could be a vibrant sunset, blooming flowers, or the calming presence of nature. Reflect on these moments.

#### 5.Acts of Kindness:

 Were there any acts of kindness, either from others or yourself, that brought happiness? It could be a thoughtful gesture, a compliment, or a kind deed.

#### 6.Learning Moments:

 What new things did you learn today? Reflect on moments of growth, whether it's acquiring new knowledge, gaining insights, or discovering something about yourself.

#### 7.Self-Care:

 How did you prioritize self-care today? It could be taking a break, indulging in a hobby, or practicing mindfulness.
 Acknowledge and appreciate these moments of selfnurturing.

#### 8.Creativity and Expression:

 Did you engage in any creative activities or express yourself today? Whether it's writing, drawing, or any form of creative expression, recognize these moments of inspiration.

#### 9. Surprises and Delights:

 Were there any unexpected moments that brought you joy? It could be a pleasant surprise, a random encounter, or a twist that turned your day around.

#### 10.Esteem Moments:

 Identify moments that prompted feelings of Esteem. What are you thankful for today? It could be relationships, opportunities, or simple pleasures.



#### **Looking Forward To Today**

Morning Anticipation: What aspect of your morning are you looking forward to? It could be a quiet moment, a favorite breakfast, or a specific activity. Work/Study Excitement: What work or study-related tasks are you excited about today? Identify aspects that make your professional academic day engaging. Social Interactions: Which social you are anticipating? ١t conversation with a friend, a meeting with colleagues, or spending time with loved ones. Personal Achievements: What personal goals or achievements are you working towards today? Reflect on the steps you're taking toward your aspirations. Creativity and Inspiration: Are there creative or inspiring activities on your agenda? Whether it's a project, a hobby, or a moment of artistic expression, look forward to these creative endeavors. Moments: What self-care activities are you planning for today? Whether it's a walk, meditation, or any form of relaxation, anticipate these moments of self-nurturing. Learning Opportunities: What opportunities for learning and growth are present today? Identify situations or tasks that offer insights and contribute to your development. Surprises and Positivity: Stay positive surprises. What unexpected joys or moments do you hope to encounter today? Nature and Outdoors: Are there any opportunities to connect with nature today? Look forward to moments outdoors, whether it's a walk in the park or simply enjoying fresh air. Evening Reflection: What are you looking forward to as you reflect on the day in the evening? Consider moments of Esteem,

accomplishment, or relaxation.



#### **Made Today Even Better**

- Morning Intentions:
- Did you set positive intentions for the day in the morning?
   Reflect on how starting your day with a clear and positive mindset could enhance your overall experience.
- Prioritizing Tasks:
- Were there tasks or activities you could have prioritized differently? Consider how adjusting your priorities might contribute to a more fulfilling day.
- Time Management:
- Reflect on how you managed your time today. Were there
  moments where you could have been more efficient or
  focused? Consider time-management strategies for
  improvement.
- Self-Care Check:
- Did you prioritize self-care throughout the day? Identify opportunities for self-nurturing activities and consider how incorporating more self-care could enhance your well-being.
- Communication:
- How were your interactions with others today? Consider if there were instances where more effective communication or active listening could have improved connections.
- . Handling Challenges:
- Reflect on any challenges you encountered. How could you have approached them differently or with a more positive mindset? Consider alternative strategies for handling challenges.
- Esteem Acknowledgment:
- Were there moments you could have expressed Esteem more intentionally? Reflect on opportunities to acknowledge and appreciate positive aspects of your day.

#### Mindfulness Moments:

- Consider if there were moments where practicing mindfulness could have enhanced your experience. Reflect on opportunities for staying present and fully engaging in each moment.
  - Learning Opportunities:
- Did you seize opportunities for learning and growth? Identify areas where you could have embraced new lessons or experiences to enhance personal development.
  - Setting Boundaries:
- Reflect on your boundaries today. Were there instances where setting clear boundaries could have contributed to a more balanced and positive day?



## What Can I Do To Make Today Great

Morning Affirmations: Begin your day with positive affirmations.
What affirmations can you repeat to set a confident and optimistic

- tone for the day? Goal Setting: Outline specific goals for the day.

  What achievements, tasks, or milestones would make today
  fulfilling for you? Esteem Intentions: Set intentions for Esteem.
  What aspects of your day can you consciously appreciate and
  express Esteem for? Self-Care Priorities: Identify self-care activities
  that will enhance your well-being. What self-nurturing practices can
  you prioritize throughout the day? Positive Mindset: Cultivate a
  positive mindset. How can you approach challenges or setbacks
  with a positive and solution-oriented outlook? Acts of Kindness:
  Plan acts of kindness for others. What small gestures or actions can
  you take to brighten someone else's day? Mindful Moments:
  Incorporate mindfulness into your day. What moments can you
  designate for mindfulness or being fully present in the current
  moment? Learning Opportunities: Seek opportunities for learning
- others? Consider reaching out to friends, family, or colleagues.
   Celebrating Small Wins: Acknowledge and celebrate small victories. What achievements, no matter how minor, can you recognize and appreciate today? Physical Activity: Incorporate physical activity into your day. How can you engage in movement or exercise to boost your energy and mood? Creativity and Expression: Allow for moments of creativity and self-expression. What creative outlets or activities can you include in your day? Esteem Reflection: Reflect on moments of Esteem throughout the day. What positive experiences

and growth. What new skills, knowledge, or experiences can you
 actively engage with today? Connection Goals: Foster positive connections. How can you strengthen your relationships with

- or aspects can you acknowledge and express Esteem for in the evening?
  - evening.
- •
- •



#### Tomorrow I Am Looking Forward To

- Morning Beginnings:
- What aspects of your morning are you looking forward to?
   Consider the activities or routines that set a positive tone for the day.
- Work/Study Excitement:
- What tasks or projects at work or in your studies are you eager to tackle tomorrow? Identify the aspects that make your professional or academic day engaging.
   Social Connections:
- Which social interactions are you anticipating? It could be a
- conversation with a friend, a virtual meeting, or spending time with loved ones.

Personal Achievements:

- What personal goals or accomplishments are you working
- towards tomorrow? Reflect on the steps you plan to take toward your aspirations.

Creativity and Inspiration:

- Are there creative or inspiring activities on your agenda for
- tomorrow? Whether it's a project, a hobby, or a moment of artistic expression, look forward to these creative endeavors.
   Self-Care Moments:
- How do you plan to prioritize self-care tomorrow? Consider
- activities that contribute to your well-being, such as a walk, meditation, or indulging in a favorite hobby.
   Learning Opportunities:
- What opportunities for learning and growth are you excited
- about? Identify situations or tasks that offer insights and contribute to your personal development.

Surprises and Positivity:

- Stay open to positive surprises. What unexpected joys or
- pleasant moments do you hope to encounter tomorrow?
- Nature and Outdoors:
  - Are there any opportunities to connect with nature tomorrow?
- Look forward to moments outdoors, whether it's a walk in the
- park or simply enjoying fresh air.

Evening Reflection:

- What are you looking forward to as you reflect on tomorrow in
- the evening? Consider moments of Esteem, accomplishment, or
- relaxation.



#### **Getting Better Each Day**

AFFIRMATIONS	GOALS	CHALLENGES	PROGRESS



#### My Challenges

CHALLENGES	PROGRESS	REWARD



#### **Letting Go Of**

• Identifying What No Longer Serves: Reflect on aspects of your life that you feel are holding you back or causing distress. What thoughts, habits, or relationships are no longer serving your well-being? Acknowledging Emotions: Allow yourself to feel and acknowledge any emotions associated • with what you need to let go of. What emotions arise when you think about releasing certain aspects of your life? Understanding Attachments: Examine the attachments you have to the things you need to let go of. What emotional or psychological attachments are preventing you from moving forward? Recognizing Patterns: Identify recurring patterns in your life that may be hindering progress. What habits or behaviors have become patterns, and how are they impacting your life? Setting Boundaries: Consider the importance of setting healthy boundaries. What boundaries can you establish to protect your well-being and facilitate the process of letting go? Visualizing a Positive Outcome: Envision the positive changes that letting go can bring. How do you visualize your life once you've successfully released what no longer serves you? Forgiveness: Reflect on the concept of forgiveness, both for others and for yourself. What resentments or grudges are you holding onto that may be hindering your ability to let go? Self-Compassion: Practice self-compassion as you navigate the process of letting go. How can you be kind and gentle with yourself during this transformative journey? Creating a Release Ritual: Consider creating a ritual or symbolic gesture to signify the act of letting go. What physical or symbolic action can represent your commitment to release? Affirmations for Release: Develop positive affirmations that reinforce your commitment to letting go. What affirmations can you repeat to yourself to promote a mindset of release? Cultivating Esteem: Reflect on the Esteem you can cultivate for the lessons learned from what you're letting go of. What positive aspects or growth opportunities have emerged from challenging experiences? Seeking Support: Identify individuals or • resources that can provide support during this process. Who can you turn to for guidance, understanding, or encouragement as you let go? Future Vision: Envision your future self after successfully letting go. How does this

version of yourself navigate life with a sense of freedom and renewal?



#### **Tomorrow I will**



#### **Self Love Affirmation**

- I am worthy of Respect and kindness, especially from myself.
- My worth is not determined by my achievements; I am enough just as I am.
- I embrace my imperfections; they make me unique and beautiful.
- I am deserving of happiness, and I choose to find joy in the present moment.
- My self Respect grows with each positive thought I have about myself.
- I am not defined by my past mistakes; I am growing and evolving every day.
- I treat myself with the same kindness and respect that I offer to others.
- I am a work in progress, and I celebrate the journey of
- self-improvement.
  I release all self-doubt and embrace my inner strength
- and resilience.
- My self Respect is a priority, and I make time for self-
- care and nurturing activities.
   I am confident in my abilities and believe in my capacity
- to achieve my goals.
  - I honor my needs and set healthy boundaries,
- prioritizing my well-being.
  - I radiate Respect, and it starts from within.
- I trust myself to make decisions that align with my
- values and aspirations.
  - I am a valuable and worthy person, deserving of all the
- good that life has to offer.
  - I release comparison and embrace the uniqueness that
- is me.
  - I forgive myself for past mistakes and move forward with
- . Respect and compassion.
  - I am deserving of Respect and acceptance, just as I am.
- I choose to focus on the things I love about myself,
- fostering a positive self-image.
- I am surrounded by love, and I am a magnet for positive energy.



# Why Are You Worthy of Self Respect and Happiness?

INHERENT VALUE	UNIQUE CONTRIBUTIONS
CAPACITY FOR GROWTH	DESIRE FOR CONNECTION
CAPACITY FOR GROWTH	DESIRE FOR CONNECTION
CAPACITY FOR GROWTH	DESIRE FOR CONNECTION
CAPACITY FOR GROWTH	DESIRE FOR CONNECTION
CAPACITY FOR GROWTH	DESIRE FOR CONNECTION
CAPACITY FOR GROWTH	DESIRE FOR CONNECTION
CAPACITY FOR GROWTH	DESIRE FOR CONNECTION
CAPACITY FOR GROWTH	DESIRE FOR CONNECTION
CAPACITY FOR GROWTH	DESIRE FOR CONNECTION
CAPACITY FOR GROWTH	DESIRE FOR CONNECTION
CAPACITY FOR GROWTH	DESIRE FOR CONNECTION



# What is Something You Can Do Today To Show Yourself How Much You Love Yourself?

#### Practice Mindfulness:

 Take a few moments to engage in mindfulness or meditation. This can help you connect with the present moment, reduce stress, and foster self-awareness.

#### Self-Care Ritual:

 Set aside time for a self-care ritual. Whether it's a warm bath, a nourishing skincare routine, or simply reading a book, choose an activity that brings you comfort and relaxation.

#### Positive Affirmations:

 Repeat positive affirmations to yourself. Remind yourself of your strengths, resilience, and unique qualities. Affirmations can help cultivate a positive mindset.

#### **Healthy Nourishment:**

 Prepare a nutritious and delicious meal for yourself. Pay attention to the ingredients and savor each bite.
 Nourishing your body is a form of self-love.



## How is My Normal Day Different from the Ideal Day

NORMAL DAY	IDEAL DAY



## **Meditation Log**

DATE	TIME	MEDITATION	ESTEEM



## Sleep Tracker

DATE	SLEEP HOURS	SLEEP QUALITY



#### **Habit Tracker**

HABIT:	
WHY IS THIS IMPORTANT?	
TARGET:	ACHIEVED:
REWARD:	
HABIT:	
WHY IS THIS IMPORTANT?	
TARGET:	ACHIEVED:
REWARD:	
HABIT:	
WHY IS THIS IMPORTANT?	
TARGET:	ACHIEVED:
REWARD:	ACRIEVED.
HABIT:	
nabii.	
WHY IS THIS IMPORTANT?	
TARGET:	ACHIEVED:
REWARD:	



## Calendar

JANUARY										
	S	М	Т	W	Т	F	S			
W1										
W2										
W3										
W4										
W5										
W6										

	S	М	Т	w	Т	F	S
WI							
W2							
W3							
W4							
W5							
W6							

MARCH										
	S	М	Т	W	Т	F	S			
W1										
W2										
W3										
W4										
W5										
W6										

APRIL										
	S	М	Т	W	Т	F	S			
W1										
W2										
W3										
W4										
W5										
W6										

	MAY										
	S	М	Т	W	Т	F	S				
WI											
W2											
W3											
W4											
W5											
W6											

			JU	NE			
	S	М	Т	W	Т	F	S
W1							
W2							
W3							
W4							
W5							
W6							

	JULY										
	S	М	Т	W	Т	F	S				
W1											
W2											
W3											
W4											
W5											
W6											

	AUGUST										
	S	М	Т	W	Т	F	S				
WI											
W2											
W3											
W4											
W5											
W6											

		SI	EPTE	МВЕ	R		
	S	М	Т	W	Т	F	S
WI							
W2							
W3							
W4							
W5							
W6							

		(	эсто	DBEF	?		
	S	М	Т	W	Т	F	S
W1							
W2							
W3							
W4							
W5							
W6							

		N	OVE	MBE	D		
	S	М	Т	W	Т	F	S
WI							
W2							
W3							
W4							
W5							
W6							

		D	ECE	мве	R		
	S	М	Т	W	Т	F	S
W1							
W2							
W3							
W4							
W5							
W6							



# January

"I am worthy of love and respect, just as I am."

	St														rc	VE	in e a oec	nу												se	''
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	0	0				۰	۰	۰	۰		0
		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	•			۰	۰	۰	۰	۰	
		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	•	۰	۰	۰	۰	۰	• •	۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰			۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰				0	۰	۰	۰	۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰			۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	
		۰	۰	۰	۰	۰	•	•	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰		•					•	۰	•	۰	0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰		۰	۰	۰	۰	۰		۰		۰	۰					۰		۰	۰		
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰						۰	۰	۰	۰		0
		۰	۰	۰	۰	۰	۰								۰	۰		۰								۰	۰	۰	۰		
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰		۰		۰		۰		۰	۰								۰				
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰			۰	۰	۰	۰		۰	۰		۰	۰				۰	۰	۰	۰		
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰			۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰		٠	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	٠		۰	۰	۰	۰	٠			۰	۰	۰	٠				۰	۰	۰	۰	٠	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰							۰	۰	۰	۰			۰		۰					۰					
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰				۰	۰					۰	٠	۰	۰				۰	۰		۰		
		۰	۰		۰	٠			۰					٠	۰	٠			۰			۰				۰					
0												0											0				۰				
	•											•					۰														
												•											 •		•						
												•											 •								
	•										•	•	•								•		•	•	•	•					
											•	•					•									•					
											•	•					•						•		•	•					
												•																			
											•	•											•			•					
			•								•	•														•	•				
												•							•						•						
			•									•													•						
		•	•								•	•							•												
			•									•																			



# February

"I choose to honor my boundaries and protect my peace."

		Th		n Ho																														s.	
				110	'11'	Οī	у	Ju		116		u	10			<b>Σ</b> (	, э	Р	ac	С,	а	110	1 (		16	L	0		Cı	ıa	19	ᠸ.			
	۰	۰	۰	۰		۰			0		0	0	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰		۰	۰		۰	0				0
		۰		۰	۰	۰	0	0	0		0	0	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	0	۰	۰	۰	۰	0			0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠		٠	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
					٠									٠	٠	٠	٠		٠									٠	٠	٠					
	۰	۰	۰	۰	٠	٠				۰				۰	۰	٠	۰	٠	۰	۰	٠	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰			
		۰	۰		۰	۰		۰						۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	•		۰	۰		0	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰		۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠					٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠					٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	
		٠			٠								٠	٠			٠	٠		٠									٠	٠	٠				
		٠	۰		۰	٠			۰			۰			٠	٠	٠		٠	۰	٠			۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰		۰			
																										, ,									
	۰		٠																																
	۰	۰	۰	٠	۰	۰			0														,												0
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰		0			۰	0										,			0						0
0	0	۰	۰	۰	0	۰	0	0	0	۰	•	0	0	•	۰	0	0	0	۰		•	•		0 (		,		•	•	0	0			0 (	0
0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	0	•	•	۰	۰			۰	•	•	• •		0 (		,			•		•			0 (	0
		٠	۰	۰								0				0							,			,									
0	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0		۰					۰								,			,									0
0	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	0	۰		0		0		0					•					,							0	0 (	0
0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	•	0		0	0	0	0	0	•		•	•		0 (									0	0 (	0
0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	•	0	0	0	۰	0	0	0	•		0	•		0 (			0 0		•	0	0				0
	۰	٠	٠	۰	۰	۰	۰	۰		٠	•	۰	•	•	۰	۰			•		•	• •		0 (				•	•	•					
0								0				0	0	0										0 (						0	0				0
	۰		۰			۰									۰																				
		۰	۰	0	۰		0		0																				0						0
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	•	0		0	۰	0							,						0						0



#### March

"I trust myself to make decisions that serve my highest good."

Trust your intuition and decision-making process. Empower

		уc	οu	ırs	sei	Т	το	m	na	ΚE	e c	n	310						рķ					У	ΟC	11	Vċ	310	иe	5 (	a n	а	10	ng	g -	
	,		۰			۰	٠											٠		۰	۰	۰						۰	۰		۰					9
0	,	۰	۰		۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	•	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			đ
		۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	4
۰	,	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٩
۰	,	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	٠
	,	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰		۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	4
	,	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	4
		•	٠	٠		٠		۰				٠	•			۰		۰	٠		۰		٠	٠		٠	٠	٠		٠	٠					•
																																				•
					٠																	٠		۰												
				٠	۰	٠	٠	٠		٠	٠	٠		٠		۰		٠	٠		٠			۰	٠	۰	٠	٠		٠	٠	۰				
	,		۰	۰	٠	۰	۰			۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			٠	
	,		۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	٠	٠	٠	۰	٠	۰	۰	۰	۰	٠	٠	۰	٠	۰	۰	٠	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	٠	٠	٠	4
	,	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	4
	,	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	•	۰	۰	۰	•	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	•	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
		0	۰	۰	0	۰	۰	0	۰	۰		0	0	0		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	•	۰	۰	۰	4
											٠	٠	٠									٠							٠	٠	٠					
	0		۰	۰	۰	۰				٠	۰	۰	۰	۰					0		۰	۰	۰	۰			0	۰	۰	۰	۰	۰			0	
		۰	۰	٠	۰	۰				۰	۰	۰	٠	۰			0		۰	۰	۰	٠	۰	۰		۰		۰	۰	۰	٠	۰			0	
	0	۰	۰	۰	۰		۰				۰	۰	۰	۰			0				۰	۰	۰	۰					۰	۰	۰	۰			0	
	0	۰	۰				0	0				0		۰			0				۰			۰	0					0	۰	۰			0	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰		۰	۰	۰	0	0			۰	۰	۰	۰		0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰					-																		-				0	0	
	۰	۰									-	۰	۰	۰	۰	۰	0		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		-	-		۰	۰	-			
	0					۰	۰	۰	۰	۰									•	•							٠	٠		٠			٠	۰		
		۰	۰	۰	٠														•				•												0	
																			•					•												
				•																				•												
												•										•			•						•					
																						•														
							•					•										•			•											
							•		•				•								•	•	•													
		•											•			•						•	•		•											
		•		•		•			•				•																							
		•	•	•																													•			
		•	•	•																																
		•	•																																	



# **April**

"I am not defined by my past mistakes; I am defined by my growth."

Release any guilt or shame from past actions and focus on how

		m	n u	ch	ı y	/0	u'	ve	g	rc	W	n.	Υ	οι			e is				th	aı	n a	a n	У	or	ne	m	10	m	er	١t	o r	•	
		٠			۰	٠							٠					٠	۰			٠			٠			۰	٠		۰				
0	0	۰		۰	۰	۰	۰	0					۰		٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰	0	۰	٠	۰	۰	۰			
	۰	۰	۰	٠	۰	٠	۰		۰	٠	٠		٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	۰	۰	٠		۰	٠	٠	۰	٠	٠	۰	۰				
	۰	۰	۰	۰	۰		•	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰		
		۰	۰	•	۰	۰	۰	0			۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0			0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
	۰	۰	۰	•	۰	۰				۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	•	•	۰		۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰		0
	0	۰	٠	۰	۰	۰	۰		0	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	•	۰	۰	۰			۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	0
0	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0
	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
	•	٠	٠	٠	٠	٠	۰	۰	٠	•	۰	٠	٠	٠	٠	۰	۰	٠	٠	۰	۰	٠	۰	۰		٠	٠	۰	٠	٠	٠	۰	۰	٠	
																			Ì																Ì
۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0		0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0	
0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	۰	۰	۰			0	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0	
0	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	0		0	۰		۰	۰	۰	۰		0	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0	
		٠	۰	٠	٠				٠	٠	٠	۰	۰	٠	۰			٠			۰	۰		٠			٠	٠	٠	۰	۰	٠			
Ċ	Ĭ				·	Ċ	Ċ		·	Ċ	Ċ	Ċ		Ċ	Ĭ		i	Ċ	Ċ	Ċ		·	·	i	Ċ	Ċ	Ċ	·	·	Ċ					
	٠	۰	۰	۰							٠										۰		٠					۰	۰					0	
	٠	۰	۰	۰		۰				۰	۰	۰	۰	۰							۰	۰		۰				۰	۰	۰	۰				
	۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰		۰		0			۰	۰	۰	۰	۰	0		۰	۰	۰	۰	۰					
0	۰	۰	0	۰		۰	0				۰	0	0	0	0	0		0	۰	۰	0	0		0		0		۰	۰	0	0	۰		0	
0		۰	۰	۰			0				۰	0	0		0	0	0	0		۰	۰		۰	0	0		0	۰	۰	0	0			0	
0	۰	۰	0	۰	۰	0	0	0	0	۰	۰	0	۰	0	0	0	0	0	۰	۰	۰	0	۰	0	0	0		۰	۰	0	۰			0	
0		۰	۰	۰	0	0	0	0	0		۰	0	0	0		0	0	0		۰	۰	0	۰	0	0	0	0	۰	۰	0	0	0		0	
0	۰	۰	۰	۰	0		0	0	0	0	۰	0	0	0	0	0	0	0	۰	۰	۰	0	۰	0	0	0	0	۰	۰	0	0			0	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	0	0	0	0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	0	0	0		0	
0		•	0	۰	0	0	0	0	0	0	۰	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	۰	0	0	0	0	۰	0	0	0	0	0	0	
0	۰	۰	۰	۰	0	۰	0	0	0	0	۰	0	۰	0	0	0	0	0	۰	۰	۰	0	۰	0		0	0	۰	0	0	0	0	0	0	
0	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	۰	۰	۰	0	٥	0	0	0	0	0	۰	۰	۰	0	۰	0	0	0	0	۰	۰	0	٥	0	۰	0	
																- 0																			



# May

"I am enough, and I deserve to take up space."

	А		rn ap													se	nc		. Y	0														gc	r
			۰		۰	۰							۰			۰		۰	۰	۰	۰	۰			٠	۰	۰	۰	۰	۰					0
	۰			۰	۰	۰	۰		۰	۰		0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			
۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰		۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		
۰		۰	۰	۰	۰	۰	•	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	0	۰	0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
	۰	٠		٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		•		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	۰	۰	۰	٠	
ľ																											·								
Ī											i												Ĭ											·	ì
					٠				٠				٠	۰			۰	٠	۰			٠				٠			۰	۰					
				٠	٠	٠	٠	٠	٠			٠															٠			٠	٠	٠			
			۰	۰	۰	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	۰	۰	٠		٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰			٠	
	۰	۰	۰	٠	٠	۰	۰	۰	۰	۰			٠	۰	٠		۰	٠	٠	۰	٠	٠			۰	۰	٠	٠	٠	۰	۰	۰	۰	۰	
		۰	۰			۰			۰						۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰		0
,	۰	۰	۰	۰	۰	0		•	0		۰	۰	۰	•	۰	0		0	•	۰	0	0	۰	۰			0	•	۰	۰	۰	•	•	0	
	٥								۰									0																	0
	Ì	Ì																																	
,			٠	٠																															
,	٠	٠		٠																											۰				
,	۰	٠	٠																				۰						۰	۰					
	0				_		_																					_		_					0
									0			0	0		0	0	0				۰	۰	0		0	0		-					-		
	0							•	•		•	•						•			•	•	•		•									0	
						•	•	•	•		•	•	•			•		•	•		•	•	•		•	•			•		•	•			
			:			•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•		•	•		•	
	•			•		•	•	•	•	•		•	•	•	•			•	•	•	•	•	•		•	•	•		•					•	0
	•			•			•	•	•	•		•	•	•				•	•	•	•	•	•		•	•			•		•			•	
	•			•						•		•	•						•	•	•	•	•			•			•						
	•								•	•			•							•	•	•	•			•			•						
				•			•					•											•		•						•				
	•										•				•																				
	•			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •							•				•																				
				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •							•				•																				
	•		•	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •							•		•	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •																				



## June

#### "I honor my feelings and express them with love and honesty."

Acknowledge your emotions and give yourself permission to them. Be honest with yourself and others, while also remaini kind and loving.		Ас	:k	n c	) \/\	le	do	a e	V	ัดเ	ır	eı	mα	o t	iο		no a						oι	ır	se	۱f	n e	e r	m	iss	sic	o n	t	o .	fe	el
kind and loving.																																				
																								ĺ												_
					٠	٠	٠	٠	٠					٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠								٠					
		۰	٠			٠	٠	٠		۰	۰			٠		٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	۰		٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠				
			۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		
		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	•	۰		0
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	0
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
	•	۰	٠	۰	۰	۰	٠	۰	۰	٠	٠	۰	٠	۰	۰	۰	٠	۰	٠	۰	۰	۰	۰	٠	۰	٠	٠	۰	٠	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰
	i																																			
						٠	٠	۰		٠						٠					۰		٠		٠	٠					٠	٠				
		۰	۰	۰		۰	٠	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	
		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
	,			۰								٠																				۰				
	,		٠	۰	۰	۰				0				۰							۰		۰													
	,		۰	۰	۰	۰	۰		0	0	۰	۰	۰	۰	0			0		0	۰	٠	۰	۰	0		0	0	۰	۰	۰	۰		0	0	0
	,	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
	)	۰	۰	۰	0	0	0	0	0	0	۰	۰	0	0	0	0	0	0	0	0	۰	۰	0	0	0	0	0	0	0	۰	0	0	0	0	0	0
	)	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	0
	,																																			
	,																																			
	,		٠						0									0									0									0
	,	۰	٠	٠	۰	۰	۰		0	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰		0	0	۰	۰	٠	۰	۰			0		۰	۰	۰	۰	۰	۰		0
	,	0	۰	۰	۰		0	0	0	0	۰	۰	0	۰	0	0		0	0		۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0
	)	0	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	۰	0	۰	0	0	0	0	0	0	0	0	۰	۰	0	0	0	0	0	•	0	0	0	0	0	0	0
	)	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	0	۰	0
	)	0	۰	۰	۰	0	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	۰	0	۰	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
		0	۰	۰	•	•	0	0	0	0	0	•	•	۰	0	0	0	0	0	•	•	۰	0	0	0	•	0	•	•	•	•	۰	0	0	0	0



# July

"I am the author of my story, and I am creating a life I love."

You hold the pen to your own narrative. Embrace your ability to

		sh	n a	ре	<b>9</b> )	/0	ur	li	fe	a	n	d I	m a	a k	е	c ł a	n o	j c	es go	al	ha s.	at	al	ig	n	W	itl	n :	уо	ur	ŗ	a	5 S	io	ns	5
			٠	٠	۰	٠		۰	۰			۰		٠	٠	٠		٠	٠	٠	۰	۰						۰	٠							0
		0	۰		۰	۰	۰	۰	0	۰	۰		0	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰		
		۰	۰	۰	٠	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	٠	۰	۰	۰		۰	۰	٠	۰	٠	٠	۰	۰	۰			
	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0		۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	•	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			0
		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	•		۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	0	۰	۰	•		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	•	۰	0
		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	٠	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰
					٠		•	٠			٠						•	•		•	٠									•			٠	٠	•	
			٠	۰				۰		۰	٠			٠					٠	٠			٠			٠	٠		٠			٠				
		۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰						٠	۰	٠	۰	۰	۰	٠			۰	۰	۰	٠	٠	٠	٠		۰	۰		0
		Ċ						Ċ										Ċ	Ċ	Ċ				Ċ		Ċ		Ċ	Ċ							
,				٠		۰						۰	٠	٠	٠							٠									٠	٠				
,		۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	۰		0			۰	۰	۰	۰		0	0		۰	۰		۰	۰			0	
,	0	۰	۰	۰	۰	۰		0	0				۰	۰			0		0	۰		۰	۰	۰		0	0		۰	۰	۰	۰	۰		0	
,		۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0		۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0	
,		۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	۰		0			۰	۰	۰	۰	۰	0	0			۰	۰	۰	۰	۰		0	
)	0	۰	۰	۰	0	۰	0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	0	۰	0	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	
)	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	۰	0	۰	۰	0	0	0	0	0	۰	۰	0	۰	۰	0	0	0	0	۰	0	۰	۰	۰	0	0	
)	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	
)	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			
)	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰			
)	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		
,		٠		٠	۰	٠	۰		۰	٠	٠	۰	٠	۰					۰			٠	۰	۰	٠	۰	۰	۰	٠	٠	٠	٠				
,						0	0		0			0	0	0	0		0		0	0					0	0		0							0	
,																																				
,	0			۰		۰	0					۰	۰									۰			0	0	0				۰					



# **August**

"I let go of comparisons and embrace my unique journey."

	R	ele	e a			he																										rn	еу	⁄ i	S
	۰	۰	۰	۰	۰	۰								۰			۰	۰	۰	۰					۰					۰			۰		0
		۰		۰	۰	۰		0	0		0	0			۰	٠	٠	۰	۰	۰	۰			0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰		-0
	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰				۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	•	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰					۰			۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			
	۰	۰	0	0	۰	۰	۰	۰		۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	
۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	0	0	0	۰	۰			۰				۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0	0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰				۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	-	-	-	۰	-	-	-	-	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰						۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰		-	٠			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
٠	٠	٠	۰	٠	۰	٠	۰	۰	٠					۰											•	٠	٠	٠	۰	٠	٠	۰	۰	٠	
			٠	٠		•										٠							٠									٠	٠		
																																٠			
Ċ		·	·																															Ì	
														i										i	i	i	i								
																														٠					
																					۰		۰							٠					
۰			۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰					۰	٠	۰	۰	۰	۰			۰	۰	٠	۰	۰	۰				
۰	۰	۰	۰	۰	۰			0		۰	۰	۰	۰	۰		0		۰	٠	۰	۰	۰	۰		0		۰	۰		۰	۰				
	۰	۰	۰						۰	۰		۰	۰	۰		0		۰	۰	۰	۰	۰	۰	0		۰	۰	۰	۰	۰	۰			0	
	۰	۰	۰							۰	۰	0	۰	۰		0			۰	۰	۰			0				۰			۰			0	
0	۰	۰	0	0	0	0	0	0	0		۰	0	۰	0		0	0	0	۰	۰	0	0	0	0	0		0	۰	•	0	۰	0		0	
0	۰	۰	0	0	0	۰	0	0	0	0	0	۰	۰	۰	0	0	0	0	۰	۰	0	۰	۰	0	0	0	0	۰	0	۰	۰	0	0	0	
0	۰	۰	۰		۰		0	0		۰	۰	0	0			0	-	0	۰	۰	۰	0		0	0	0	0	۰	۰	0	۰		0	0	
0	۰	۰	۰	۰	0	۰	0	0	۰	۰	۰	0	۰	۰				0	۰	۰	۰	0		0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	•	0	0	
0	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	۰	۰	۰	0	۰	۰	0	0	0	0	۰	۰	۰	0	۰	0	0	0	۰	۰	۰	0	۰	۰	0	0	
0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	_	0		0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	٠	-	۰	٠		۰	۰	۰	۰	۰	۰		0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	
												0				0							۰					۰	0		۰			0	
																																۰			
																																		-	



# September

"I am worthy of all the good things life has to offer."

		Е	m																																
			W	or	n d	e r	fι	ıΙ	o p	р	o r	tυ	ın	iti	es	S,	lo'	ve	, 6	a n	d	s١	ıс	се	SS	5 у	0	u	d e	se	er۱	vе			
0	0	۰	۰	0	0	۰	0	0	0	0			۰					۰					0			۰	۰	۰	۰	۰	0	0		0	q
		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0																	۰	۰	۰	۰	۰	۰		đ
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰									۰									۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	4
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	-								۰									۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	4
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰										0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	4
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰			۰						۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	4
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰					۰						۰			۰	۰	۰	-	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	4
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰													٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	4
	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰										-			-	-		۰	۰			۰	۰	۰	۰	0	4
۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰																	-	۰	-	-		۰		۰	۰	۰	4
۰	٠	٠	۰	٠	٠	۰	۰	۰	٠	٠															٠	٠			٠	٠	۰	۰	۰	٠	4
			٠				٠																	-				-			٠				4
										-															-	-	-	-	-	-					
ï	Ì	Ċ							Ì																										
ï				·					·																		-	-							
		٠			٠				٠																		٠		٠						-
	۰				۰						۰											۰						۰		۰	۰	۰			
												۰		۰				۰	۰	۰	۰		۰			0									
																						٠				۰									
																						٠													
										۰																									
																	•	•																	
					•																														
																•																			
																				•	•		•												
											•										•														
											•										•		•												
											•										•														
											•																								



## **October**

"I forgive myself and release all self-judgment."

																	ge														е	
			se	lf-	- C (	o m	ηp	as	si	or	n a	n c	l r	ес	0 0	ŋni	ze	уc	ur	e	ff	ort	s a	ano	d	pr	0 (	gr	e s	s.		
	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	9	۰		۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	0			۰	0	0	۰	0	۰	۰	۰	0
		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		٠	٠						۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰								۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		•				۰	۰	۰	۰		۰	٠	۰				۰	۰	۰	۰	۰	۰			
	۰	۰	٠	۰										٠	٠			۰	٠							٠	٠	۰	٠			
			٠																						·	٠						
Ī																									·		Ĭ					ì
																											٠					
	۰		٠	۰	٠		٠			٠				۰	۰	٠		۰	٠	٠				٠		٠	۰	۰	۰	٠		
		۰	۰	٠	۰		۰						۰	۰	۰	٠		۰	۰	۰				٠	٠	٠		۰	۰	٠		
	٠			۰			٠						۰	۰	٠			۰	٠	٠				٠	٠	٠	٠	۰	۰	٠		٠
	٠	۰	۰	۰	٠	٠	۰						۰	۰	۰	۰		۰	۰					٠	۰	۰	۰			٠		
	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰					۰	۰				۰	۰	۰				۰	۰	۰		۰	۰	۰		
		۰	۰		۰	۰	۰		۰	۰				۰	۰	٠		۰	۰					۰		۰		0	۰	٠		0
												٠													٠							
						0 1																										
																									•							
																									•							
												•																				
												•																				
												•																				
												•																				
												•																				
												•																				
												•																				



## November

"I am proud of who I am becoming, and I celebrate my progress."

Celebrate your growth, no matter how small it may seem. Recognize how far you've come and be proud of your journey.



## December

"I honor myself by practicing self-care and rest."

																																	ake oir		
	C I		_		'	C 3	ι,	1		116	11 5	<i>,</i> ⊂	, .	411	ч	110	<i>a</i> 1	ı u	1 0	У		<i>.</i> 1	Ο,		у,				', '	чп	ч	21	711	1 0	•
		۰	۰		٠	۰							٠	۰				۰	۰					۰	٠	۰	۰		۰	٠	۰				0
0	0	0		۰	۰	۰	۰	0				0	۰		۰	۰	۰	۰	۰	0	۰			0	۰	۰	0		۰	۰	۰	0			0
	۰	۰		٠	۰	۰							۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰		۰	
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰				۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰			0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		0
	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰			۰	0
0	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	0	۰		0	۰	۰		۰	0	۰	۰	0	۰	۰		۰	۰	۰	0	0	۰	۰	0	۰		0	0
0	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	۰	۰				۰										۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0
	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰								•		۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰	0
	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰				۰				۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰	۰
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰					۰		۰									۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	۰														۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	۰	0
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰				۰		۰							۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰															۰					۰	۰	۰	۰	•	۰	۰	۰
	۰	۰	۰	۰	۰	۰																	۰		۰				۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
•	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	٠	۰	۰	۰	۰	۰
												۰																							
Ì	Ĭ	i	Ī		Ī		Ċ		Ī	Ī	·	Ĭ	i						i						Ċ	Ċ	i	Ĭ	·	·	Ī	Ī		Ċ	
٠											۰	٠															٠		۰	٠					
۰	٠	۰	۰	۰	٠	۰			۰		۰	۰	۰	۰							۰	۰		۰			٠	٠	۰	۰	۰	۰			
۰	٠	۰	۰	٠	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	٠	٠	۰	٠	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰				۰	۰	۰	۰	۰	۰		۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰			
	۰	۰	۰	۰	۰		0		۰	۰	۰	۰	0	۰		0			۰	۰	۰	۰	۰		0		۰	۰	۰	۰		0		0	
	۰			۰	۰	۰	0			۰	۰	۰	0	۰		0		0	۰	۰	0	۰	۰	۰	0			۰	۰	۰		0		0	
0		۰	۰	۰	۰		0			۰	۰	۰	0		0	0	0	0	۰	۰	۰				0	0		۰	۰	۰	0			0	
0	0		0	۰	0		0	0		۰	۰	0	0	۰	0	0	0	0			0	۰		0	0	0	0	۰	۰	۰	0	0		0	
0	۰	0	۰	۰	۰	0	0	0	0	۰	۰	0	0		0	0	0	0		0	0	۰		0	0	0	0	۰	۰	۰	0	0	0	0	
0	0	0	0	۰	۰	0	0	0		۰	۰	0	0	0	0	0	0	0		0	0	۰		0	0	0	0	۰	۰	0	0	0	0	0	
0	0	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	۰	۰	۰	0	۰	0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	0	۰	۰	0	۰	0	0	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	۰	0		0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	۰	۰	0	0		0	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	۰	۰	0	0	0	0	0	0	0	۰	0	0	۰	•	۰	0	0	0	۰	۰	۰	0	0	0	0	
0	0	0	0	•	•	0	0	0	0	۰	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	۰	0	0	0	0	0	0	
0	۰	0	۰	0	۰	0		0	0	0	۰	۰	۰	0	0	0	0	0	۰	۰	۰	۰	0	۰		0	۰	۰	۰	0	0	0	0	0	
0	۰	۰	۰	۰	۰	0	0	0	0	۰	0	٥	0	0	0	0	0	0	0	٥	0	0	0	0	0	0	۰	۰	0	۰	0	0	0	0	
0	0	0	۰	۰	۰	0	0	0	0	0	0	0	۰	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	۰	0	0	۰	0	0	0	0	

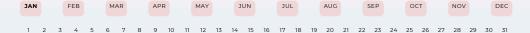


## **Monthly Reflection**

JAN FEB MAR APR MAY JUN	JUL AUG SEP OCT DEC
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
HIGHLIGHT OF LAST MONTH	ESTEEM MOMENTS
WHAT WERE YOUR FAVORITE  MOMENTS?	WHAT MOMENTS MADE YOU FEEL REALLY GRATEFUL?
WHAT ARE THREE LESSONS YOU LEARNED?	WHAT CHALLENGE(S) DID YOU FACE AND OVERCOME?
WHAT NEW THINGS DID YOU DISCOVER?	WHAT ARE YOU LOOKING FORWARD TO IN THE COMING MONTH?



#### **Weekly Challenge**



Make a list of small steps to help you achieve your future dream this week.

#### ABOUT LAST WEEK'S CHALLENGE

WHAT WAS YOUR FAVORITE

MOMENT?

HOW DID LAST WEEK'S CHALLENGE

MAKE YOU FEEL?

WHAT DID THE CHALLENGE TEACH YOU?	WOULD YOU CONSIDER CONTINUING THE HABIT/ACTION?



## Weekly Planner

JAN			FEB		MAR		APF	2	٨	YAN		31	UN		JUI	L		AUC	3	5	SEP					NOV		E	DEC
1	2	3	4	5	6 7	7 8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
					SL	JND	ΑY						_								М	ЭИС	DA'	Y					
													_																
_													_		_														
_													_		_														
_													_		_														
					TU	ESC	AY						_		_					W	/EC	NE	SD	AY					
													_																
													_																
													_		_														
					THU	JRS	DAY	/													FI	RID	ΑΥ						
_													_		-														
													_		-														
													_		_														
_													_		_														
													_		_														
					SAT	UR	DAY	/													N	ЮТ	ES						
													_																
													_																
													_		_														
_													_		_														



## **Yearly Reflection**

JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN		JUL	AUG		SEP	ОСТ	NOV		DEC
1 2	3 4 5	6 7	3 9 10	11 12 13	14 15	16	17 18	19 20	21 22	23 24	4 25 26	27 28	29 3	0 31
	VHAT W										HAVE YO			
	WHAT A ACHII	EVEMEN	NTS AND	)			FUT	URE, A	AND	HOW	REAMS CAN YO I NEXT	OU W	ORK	
					_	_								_
					_	_								_
					_	_								_
					_	_								_
	FLECT VE DISC T		D IN YC		F —						1OST LO THE CO			
					_	_								_
					_									
														_



#### My Prayer to the Universe

#### Dear Universe,

I come before you with an open heart and a humble spirit, expressing Esteem for the countless blessings you have bestowed upon my life. Thank you for the gift of existence, the opportunities for growth, and the beauty that surrounds me. Today, I share my hopes and dreams with you, trusting in the abundant energy that flows through the cosmos. I ask for guidance and strength as I navigate the journey of life, and I am grateful for the lessons that shape my path. May I manifest positivity, love, and abundance in every aspect of my being. I release any fears or doubts that may hinder my progress, and I welcome the boundless opportunities that lie ahead. Grant me the wisdom to recognize the signs and synchronicities that lead me towards my highest purpose. Help me align my thoughts, actions, and intentions with the greater good. I affirm my commitment to self-love, growth, and compassion. May I be a vessel of kindness, understanding, and positive energy, contributing to the well-being of those around me and the collective consciousness of the universe. I trust in your divine timing and surrender my worries to your infinite wisdom. As I send my intentions into the cosmos, may they be received with love and grace. Thank you, Universe, for your unwavering support and the blessings that continue to unfold. May my journey be filled with joy, purpose, and the profound connection to the universal energy that binds us all.

With love and Esteem, [Your Name]



_
_
_
_
_
_
 _



