

Our Daily Gratitude Journal

Gratitude Journal WELCOME!

Daily gratitude journaling is a simple practice that involves taking a few minutes each day to write down things you are thankful for.

This practice has been shown to have numerous benefits for mental health and well-being, including increased happiness, reduced stress, and improved relationships.

By focusing on the positive aspects of your life, you can cultivate a more optimistic outlook and increase your overall satisfaction with life.

Additionally, keeping a gratitude journal can serve as a helpful reminder to appreciate the good things in your life, even when things are difficult. With just a few minutes each day, this practice can have a significant impact on your overall well-being.

Mindfull Aus

Matt Runnalls

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/____

					.1 N 1	S/C			JIVII		Ο Ι																							
THE	TH	IING	S I	DIE) W	/ELL	.TC)DA	AY:																									
Spc	ace	for	an	iyth	ning	9																												
Spc	ace	for	an	yth	ninç	9	٠	٠			•	٠	0		٠	٠	•	0	۰	•	0	0	•		0		0	•	•	0	0		•	•
Spc	ace	for	an	yth	ninç	9		•	•	•		•		•	•					•	•										•	•	0	•
Spc	ace	e for	an	yth	ninç							•	•	•	•	•	•	0		•					•		•	•	0	•	•	•		•
		•						•		•	•	•		•	•	•	•	0 0	•	•					•		0 0				•	•	•	
	•				•																													
					•	•		•	•		•	۰	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠		•					٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	•
	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•				•	٠	•	•	•	٠	•	•		•
							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
							•	•				•	•	•				•	•	•				•	•		•	•					•	•
							•						•	•				•	•		•						0	•		•				•
							•	•	•		•	•	•	•	•	•	•			•					•	•	•				•	•	•	•
												•		•			•			•											•	•	•	•
														•																		•		

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

ACCOMPLISHMENTS/OUTCOME	S OF TODAY:	
THE THINGS I DID WELL TODAY:		
Space for anything		

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___/____

AC	CC	ЭМ	PLI	SH	ME	NT	s/c	DU1	ΓCŒ	DMI	ES (OF	ТО	DA	Y:																					
THE	ΞT	HIN	1G:	SI	DIE) W	'ELI	. TC	DD#	ΔY:																										
																																_		_		
Spo	ac	e f	or	an	yth	inç	9																													
			٠			•	0	٠	٠	٠	۰	•	٠	0	٠	۰	٠	0	۰	۰	٠	٠	•	•	٠	٠		•	٠	٠	٠	٠	۰	•	٠	
		•	•	•	•	٠	۰	٠	٠	٠	٠	•	٠	•	۰	٠	٠	۰	۰	۰	٠	٠		٠	٠	٠	•	٠	۰	٠	•	٠	٠	٠	٠	•
		•	٠			٠	٠	٠		٠	٠		٠	۰	۰	٠	٠	۰	۰	۰					٠			٠	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	
		•	۰			٠						٠	۰	۰	٠			٠		٠			٠	٠										•	٠	
		•	•			۰	٠		٠		•	٠	•	۰	۰	٠		٠		٠			۰	۰				•		٠				•	۰	
		•	۰		٠	٠	٠		٠		٠	٠	۰	0	۰	٠		۰	٠	٠			۰	٠				۰		٠				•	٠	
		•	۰	•		٠	٠			٠	٠	•	٠	۰	۰	٠		٠	٠	٠			٠		•			٠	•				٠	٠	٠	
		•	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	۰	۰	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	•	٠	٠	٠	

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

AC	CC	MI	PLIS	SH	ME	NT:	s/c	DU1	ΓC(DMI	ES (OF	ТО	DA	Y:																					
THE	ΞTΙ	ΗIN	IGS	S I I	DID	w	ELL/	. TC)DA	ΔY:																										
Spo	ace	e fo	or (an	yth	inç	9																													
		•	0	۰	•	٠	۰	۰	٠	٠	٠	•	٠	٠	۰	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	0	٠	٠	٠	٠	•	•	٠	•	•	٠	۰	٠	•
		•	•											•																						
		•	•	•	•	٠	٠	۰	٠	٠	٠	•	•	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	•	۰	٠	٠	•	•	•	٠	٠	•	•	٠	٠	٠	
•																																				
		•	•	•	•	٠	۰	۰	٠	٠	٠		٠	٠	۰	٠	۰	٠	۰	٠	٠		۰	٠	٠	•			٠	٠	•		٠	٠	٠	
		•	•	•	•	٠	۰	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	•	•	•	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___ ACCOMPLISHMENTS/OUTCOMES OF TODAY: THE THINGS I DID WELL TODAY: Space for anything

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___ ACCOMPLISHMENTS/OUTCOMES OF TODAY: THE THINGS I DID WELL TODAY: Space for anything

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___ ACCOMPLISHMENTS/OUTCOMES OF TODAY: THE THINGS I DID WELL TODAY: Space for anything

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___ ACCOMPLISHMENTS/OUTCOMES OF TODAY: THE THINGS I DID WELL TODAY: Space for anything

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

AC	CC	DM	PLI	SH	ME	NT	s/c	DU1	ГСC	DMI	ES (OF	TO	DA	Y:																					
THE	E TI	HIN	NG:	SI	DIE) W	'ELL	_ T(DD/	AY:																										
Spo	ac	e f	or	an	yth	ing	7																													
				٠						٠	٠					٠														٠			0			
				۰	٠	٠	•		٠	۰	۰	۰	۰	0	٠	٠	٠		0	0				٠	0				•	٠	0		•	٠		
		•		٠			٠			٠	٠	٠	٠	٠			٠		٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠			٠		٠				٠	
•																																				
•																																				
		•	•	۰	٠	٠	•	٠	٠	0	0	•	•	0	٠	٠	٠		0	0			•	٠	0				•	٠	0	٠	۰	٠		
		•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠	•		
		•	۰	٠	٠	٠	۰	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	۰	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	•	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	
•																																				
•																																				
		•	۰	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	۰	•	•	•		٠	•	•	•	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

AC	CC	OMF	PLISI	НМЕ	ENT	s/c	DU1	ΓCC	DMI	ES (OF	TO	DA	Y:																					
THE	E TI	HIN	GS	I DII	D W	/ELI	_ TC)D/	AY:																										
Spo	ace	e fo	or a	nytł	nin	g																													
		•		٠	٠		•	٠	۰	۰	٠		•	٠		٠		٠		•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠								
				٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	•	•	٠	•	٠	•	•	٠	۰	•	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	•	•
				٠	٠	•				٠			٠	٠	•	٠		٠		۰	٠	٠	٠		۰	٠	٠		٠	٠	٠		•		
				٠	۰	٠	٠	۰	۰	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•
•																																			
					0		۰	0	0	0	۰					•		0	٠	0	•			۰	•	•			٠	٠	٠			٠	
				٠						٠			•	٠		٠		٠		0	٠		٠		۰	٠									
		•		٠	٠	•	٠	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	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•
•																																			
•										٠		•																			•				

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___/___

AC	C	ΟM	1PL	ISH	IME	NT	s/c	DU1	ΓCO	ЭМІ	ES (OF	то	DA	Y:																						
																																					-
_																																					-
																																					-
																																					-
																																					-
																																					-
THI	E 1		NG		DIE) W	/ELL	. TO																													
_			,																																		
Sp	ac	e i	ror	an	ytr	าเทดุ	9																														
		٠			٠		•			٠			۰				0	۰	٠		٠										٠						
	•		۰			0	٠	۰	٠			0	0	۰	٠	•	0	0	•	•	٠	0	۰	۰		0					۰	٠	٠	0			
٠	0	٠				۰	۰	٠			٠	•	٠			٠	۰	٠	٠	٠		۰	٠	٠		•	٠	٠	•	٠		٠	۰	٠			
																																				٠	
																																				٠	
						0				٠	۰	0					0			٠	۰	0		۰							۰				٠		
						0	٠					0			٠	٠	0	0		٠		0	٠											•			
						٠	٠					٠				٠	٠	٠				٠										٠					
•	•	0	۰	٠	۰	0	٠	۰	٠	٠	٠	0	0	۰	۰	۰	0	0	۰	۰	٠	0	۰	۰	•	0		•	•	٠	۰	٠		0	•	•	
۰	0	0	۰	٠	۰	0	٠	۰	۰	0	0	0	0	۰	۰	۰	0	0	0	0	۰	0	۰	0	٠	0	•	•	•	•	0	٠	٠	0	٠	•	
•	0	۰	٠	٠	۰	0	٠	٠	٠	٠	۰	0	۰	٠	٠	٠	0	۰	۰	٠	٠	0	٠	۰	٠	۰	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	0	٠	٠	۰
•	0	٠	٠	٠	٠	0	٠	٠	٠	٠	٠	0	٠	٠	٠	۰	0	۰	۰	۰	٠	٠	٠	٠	•	۰	0	۰	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	

Gratitude Journal

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

AC	C	ΟM	1PL	ISH	IME	NT	s/c	าบเ	ΓCO	OMI	ES (OF	то	DA	Y:																						
																																					_
																																					-
																																					-
																																					-
																																					-
																																					_
TH	E 1		NG) W	/ELL			AY:																											
•																																					
Sp	ac	e i	ıor	an	ytr	nrıç	9																														
	0					٠	٠	٠			•			•		٠							•					•						•			•
	0					•		•															٠										٠	•			0
	0	۰	۰		٠	0	•	۰		۰	•	•	•	۰	۰	0	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	•	٠	•		•	٠	٠	٠	•	٠	•			0
•	0	۰	۰	٠	۰	0	0	۰	٠	۰	٠	٠	٠	۰	۰	0	۰	٠	۰	۰	۰	٠	٠	٠	۰	٠	۰	۰	۰	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	۰
																																			٠		
																																			٠		
																																			٠		
	•	0	٠		۰	0	0	•	٠	0	٠			٠	۰	0	۰	٠	٠	۰	٠	٠	٠		٠		٠	0	۰	٠	۰						0
٠		۰	٠		٠	0	0	۰		۰	٠			٠	۰	•	٠		٠	٠	٠	٠	٠		٠		٠	۰	۰	٠	٠						0
	0	٠				۰	٠	۰		٠	٠	٠		٠	٠	٠				٠			٠		٠			۰	٠				٠	٠			
•	0	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•		٠

Gratitude Journal

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___ ACCOMPLISHMENTS/OUTCOMES OF TODAY: THE THINGS I DID WELL TODAY: Space for anything

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

AC	C	OM	ИPL	.ISH	IME	NT	s/c	DUT	TCC	OMI	ES (OF	TO	DA	Y:																						
																																					_
																																					_
																																					_
_											—																		—	—	—	—	—		—		-
																																					-
																																					-
TH	Ε.	THI	NG	S I	DIE) W	/ELL	_ TC	DD/	ΔY:																											
																																					-
																																					_
																																					_
																																					_
																																					_
																																					_
																																					_
																																					-
			_																																		
Sp	a	ce i	for	an	ytr	nin	9																														
۰	۰	0	۰	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	0	٠	٠	۰	٠	0	٠	٠	٠	٠	٠	0	٠	۰	۰	۰	0	٠	٠	٠	۰	٠	0	٠	٠	0
		•															•						•					•						•			
	•	۰	٠	٠							٠	۰				٠	۰					۰	۰		٠		۰	۰				٠		۰			0
0	•	0	•	۰	•	٠	۰	•	•	۰	0	٠	٠	٠	٠	•	0	۰	٠	۰	0	٠	0	۰	۰	0	•	0	0	۰	0	0	۰	•	٠	۰	0
0	۰	0	•	۰	٠	۰	۰	٠	•	۰	•	٠	٠	٠	•	•	0	۰	٠	۰	0	٠	0	۰	۰	0	۰	0	0	۰	0	•	٠	0	٠	۰	۰
																																	۰				
																																	٠				
																																	۰				
0		0	•	•		۰	۰		•	0	0	٠	٠	٠	•		0	۰	٠	0	0	٠	0	۰	0	0	۰	0	0	0	0	0	٠	0	٠	0	0
•	•	•	٠	٠				٠	•		٠	۰			٠	٠	۰					٠	•		٠	٠	۰	0	٠	•	•	٠		۰			۰

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___ ACCOMPLISHMENTS/OUTCOMES OF TODAY: THE THINGS I DID WELL TODAY: Space for anything

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___ ACCOMPLISHMENTS/OUTCOMES OF TODAY: THE THINGS I DID WELL TODAY: Space for anything

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

——————————————————————————————————————	CC	MC	PLI	SH	ME	NT	s/c	TUC	ГСС	DMI	ES (OF	ТОІ	DA [*]	Y:																		
TH	E T	HIN	VG:	SI	DIE) W	'ELL	. TC	DD/	AY:																							
_																																	
Sp	ac	e f	or	an	yth	ing	9																										
Sp	ac	e f	or	an	yth	ing									•		•									•							
Sp	ac	e fo	or	an	yth	ing						•		•		•	•			•	•	•		 •	•	•	•	•	•	•	•		
		•					•	•			•		•		•			•		•	•		•	 •	•	•	•	•	•	•		•	
•		•			•														• • •														
•			•			•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•		•	٠	•		 •	٠	•	•	•	•	•	•	•	
								•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•		•	 •	•	•	•	•	•	•	•	•	
								•	•	•	•	•	•			•	•	•		•	•	•	•	 •	•	•	•			•	•	•	•
								•					•		•	•		•	• •	•	•	0 0	•	•	•		•		0	•	•	•	
								•	•	•	•	•				•	•	•			•					•	•			•	•		
								•	•	•						•				•						•				•	•		
																															•		

The more reflective we are, the more effective we are

Date:	/	/	

AC	CC	OM	ИPL	ISH	MEI	NTS	/0	UTC	OM	IES	OF	TOI	'AC	Y:																		
_																																_
TH	IE -	ТНІІ	NG	SI	DID	WE	ELL	TOI	DAY																							
																																_
Sr	oad	ce f	for	an	yth	ina																										
. '					,	J																										
		٠		•	٠		•								•	• •	•	•				•					•		•			
	•	•	•	•			•			٠	٠			•	•		•	•		•	•			•	•		•	•	•			
	•		•	•		•	•	•		•	•	•	•			•	•	•			•	•		•	•	•	•	•	•		•	•
	٠	٠	٠	•						•		۰						٠							•	•	٠	٠	•			
•	•	•	•	•	•		•			•	٠	•	•					•						•	•		•	•				•
•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•		•	•	•			•		•		•			•	•		•	•		•	
	•	•	•			•	•	•		•	•		•	•		• •	•			•	•	•		•		•			•		•	
	•		•		•	0	•				•		•				•		• •		•	•	• •	•	•			•	•	• •		
			•	•	•					•			•				•	•			•	•				•						
																	•				•											•
																																•

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

AC	C	OM	IPL	ISH	IME	NT	s/c	DUT	ГС	IMC	ES (OF	ТО	DA	Y:																						
_																																					_ _
_																																					_
THI	ΞΤ	THII	۷G	SI	DIE) W	/ELI	_ TC	DD <i>i</i>	 ΔΥ:																											_
																																					_ _ _
																																					_
_																																					_
Spe	ac	e f	or	an	vth	nine	ר																														_
۰			٠.	.	,	;	9																					٠									
				٠		٠						0										٠	٠					٠				٠					
						٠					٠	•																٠						•	٠		٠
	,		٠	٠		٠	٠		٠	٠	•	•	٠			•	٠	٠	٠		٠	٠	٠				•	٠	٠	0		۰	0	•	•		۰
		٠	٠	٠	٠	۰	٠	•	٠	•	۰	0	٠	•	٠	۰	۰	٠	٠	٠	٠	۰	۰	•	٠	٠	۰	۰	۰	٠	٠	٠	۰	•	٠	٠	0
•		٠	۰	۰	٠	۰	٠	٠	٠	٠	0	0	٠	٠	٠	۰	۰	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	0	۰	۰	٠	٠	٠	٠	۰	•	٠	۰
•		٠	۰	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	0	0	٠	٠	۰	0	0	٠	٠	٠	٠	٠	0	٠	٠	۰	0	٠	۰	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	۰
•																																					
•																																					

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

AC	C	ЭМ	IPL	ISH	IME	ENT	s/c	DU1	TC(OMI	ES (OF	то	DA	Y:																						
																																					_
																																					_
																																					_
																																					_
THI	ΕT	'IIH	۷G	SI	DIE) W	/ELL	. TC)D	AY:																											
																																					_
																																					_
																																					_
																																					_
																																					_
																																					_
Spo	ac	e f	or	an	yth	nin	9																														
	•	٠	٠	٠	٠		٠	۰		۰		٠					•			۰	٠					٠	٠		۰	٠	٠	٠	٠	٠			٠
	•	•																																			
•	0	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	۰	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	۰
0																																					
	•	0		٠			٠	٠		0	٠			٠	٠	٠	٠	٠			٠				۰	٠	0		۰	۰		۰	۰			٠	۰
•	•	٠		٠		٠	٠		•	٠	۰	•	•	٠	٠	٠	۰		٠	٠		٠	٠	•				٠	٠	۰		٠	•	•	۰		
	•	۰	•	۰	٠	•	٠	۰	•	0	•	•	•	٠	0	0	٠	٠	٠	۰	٠	٠	•	•	۰	٠	۰	٠	۰	۰	۰	٠	٠	۰	۰		۰
•	0	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	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠
0																																					
•																																					

Daily Gratitude

The more reflective we are, the more effective we are

														D	ate	e: _		_/		_/																
AC	:C(ΟM	1PL	ISF	IME	NT	s/c	DUI	ГСC	ЭМ	ES (OF	то	DA	Y:																					
T			NO		DIF		,	т.	20	A \ /.																										
THI	ΕI	HI	NG	SI	DIL) W	/ELI	- 10)D/	ΔY:																										
																														—	—	—			—	
Sp	ac	`e f	for	ar	wtk	nin	'n																													
					. ,	;	9					٠																					٠		•	
	•	0	٠							•			۰	•														٠			٠					
		۰		۰	٠	۰	٠	٠	•	•	٠	٠	۰	۰	۰	٠	٠	•	٠		٠	٠	٠	•	•	٠	۰	٠	٠		٠	٠	٠	٠	۰	
	•	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•
																																				0
																																				•
				۰	•	0					٠	۰	٠	۰	٠	٠	٠			٠						٠	۰	۰					٠	٠	0	
	۰	0	٠	۰	0	0	٠	٠			٠	۰	۰	۰	٠	٠	٠		٠	۰						٠	0	۰	•	٠			۰	٠	0	
		۰		٠	٠	٠	۰	٠		۰	٠	٠	•	٠	۰	٠	۰	٠	٠		۰	۰	٠	•		٠		٠	٠		۰	۰	٠	٠	٠	

Mindfull Aus Gratitude Journal

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___ ACCOMPLISHMENTS/OUTCOMES OF TODAY: THE THINGS I DID WELL TODAY: Space for anything

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

AC	C	OM	ЛРL	.ISF	łМЕ	NT	s/c	רטכ	ГСО	IMC	ES [,]	OF	TO	DA	Y:																						
																																					_
																																					_
																																					_
																																					_
ТН	F.	ТЫІ	NG	12	חום) W	/ELL	TC	יטכ	۷۷٠																											
	_		IVC	/3 1	וטונ) VI	/ LLL	. 10	וטכ	٦1.																											
																																					_
																																					_
																																					_
																																					_
Sp	a	ce i	for	ar	ıytr	nin	9																														
•	۰	0	۰	٠	۰	•	٠	۰	•	٠	0	۰	0	٠	٠	٠	•	•	•	٠	•	•	۰	۰	۰	۰	0	۰	٠	٠	٠	٠	٠	0	۰	٠	٠
		•	•			•		•	•		•	•	•	•			•	•	•			•	•	•	•	•	•						•	•			
		•	٠			٠		٠					۰	٠			٠	٠	٠			٠		٠	٠							٠		۰			
		0	۰	۰	0		٠	0	•		0	۰	0	۰	۰	٠			•	٠			0	0	0	0	0	۰	۰	۰		٠	٠	•	۰	۰	
	۰	•	۰			٠		٠	٠		٠		•	٠				٠	٠		٠	٠	٠	۰	٠	٠	۰							•	•		٠
	٠	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	
۰	•	0	٠	۰	0	٠	٠	0	٠	•	0	۰	•	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	0	۰	۰	0	0	۰	۰	•	•	•	۰	۰	۰	۰	۰
•	•	0	۰	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	۰	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	•	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠
۰	0	0	۰	٠	٠	٠	٠	0	٠	•	۰	۰	۰	۰	۰	۰	٠	۰	۰	•	٠	٠	٠	۰	۰	0	0	۰	۰	٠	٠	٠	۰	۰	٠	۰	0
•	۰	0	۰	۰	0	٠	٠	0	٠	•	0	۰	0	۰	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	0	0	۰	0	0	۰	۰	٠	٠	٠	٠	۰	۰	۰	۰
•	۰	0	۰	٠	۰	٠	٠	۰	٠	•	0	۰	0	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	0	0	٠	۰	0	۰	٠	٠	٠	٠	٠	۰	۰	٠	٠
٠	۰	۰	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	۰	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	۰	۰	٠	٠	٠
										٠																											
										•																											
										•																											
٠	۰	۰	٠	•	•	٠	٠	۰	٠	٠	۰	۰	۰	•	•	•	٠	٠	٠	•	٠	٠	۰	۰	٠	۰	۰	۰	•	•	٠	٠	٠	۰	٠	٠	۰

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

AC	C	OM	1PL	ISF	IME	NT	s/c	DUT	ГС	MC	ES (OF 	TO	DA	Y:																						
																																					_
																																					_
TH	E 1	ГНI	NG	981	DIE	W C	/ELL	_ T(DD/	Д Ү:																											
_												_		_																	_	_	_				_
Sp	ac	ce t	for	an	ıyth	ning	g																														
											٠	٠	٠	٠		٠									٠	٠		٠			٠		0				
	•	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	0	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	•	٠	
										۰																											
										•																											
							٠			٠		٠										٠									۰						
	0																					٠					٠		٠				٠	٠			
	0	٠		٠	٠	٠			٠					٠			٠	٠			٠	۰	٠				۰		٠			٠	۰	٠	•	٠	
	0	٠	•	٠	٠	٠	۰	٠	۰	٠	٠	۰	۰	۰		٠			•		٠	۰	0		٠	٠	0	۰	٠		٠	۰	0	٠		٠	
•	0	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	۰	۰		٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	0	٠	•	٠	
•	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	۰	۰	۰	٠	٠	٠	

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

AC	co)MF	PLISH	НМЕ	ENT	s/c	DUT	ГСС	OMI	ES (OF	ТО	DA	Y:																					
THE	E TH	HIN	GS I	DIE) W	/ELL	. TC	DD/	AY:																										
Spo	ace	e fo	r ar	nytł	ninç	9																													
			•		٠	۰	0	٠	۰		٠			•		0	۰	۰	۰		0	0		•	٠	۰	۰	٠	٠	٠	۰	۰		٠	
			•	•	٠	0	۰	٠	٠	•	٠	٠	•	٠	•	0	٠	٠	٠	•	0	0	٠	•	٠	۰	۰	٠	٠	٠	0	٠	۰	•	
			•	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	٠	٠	٠	٠	٠	٠	
			•		۰	0	0	۰	0		٠					0	0	0	0		0	0			٠	0	0	۰						•	
			٠	۰		٠	٠		٠	۰	٠	٠		٠	۰	0	٠	٠	٠	٠	•	0		•			٠							٠	
			•	•	٠	٠	٠		۰	٠	٠	٠	•	٠	٠	0	٠	٠	٠	٠	0	0	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	
			٠	٠	٠	0	۰	٠	۰	•	٠	•	•	•	•	0	٠	٠	۰	•	0	0	٠	•	٠	٠	۰	٠	٠	٠	0	٠	٠	٠	
							,									,				,	,	,	_				-								

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

ACC	CON	MPL	ISH	IME	NT	s/c	DUT	CC	IMC	ES (OF	ТО	DA'	Y:																					
THE	THI	ING	S I	DIE) W	'ELL	. TC)DA	4Y:																										
_		,																																	
Spo	ice	tor	an	ytr	ıınç	9																													
	٠	٠	•	٠	٠	٠	•	•	•	٠	٠		•			٠	۰	٠	•		٠	۰	•	•	•		•		•			٠	٠		
	0														٠																				
	0	•		0	•			•				۰	•		٠	•	0	۰	0	٠	٠	0		۰	•	٠	•	٠		٠		٠	٠	•	
• •	0	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	۰	۰	۰	٠	٠	0	٠	۰	٠	٠	۰	٠	•	•	٠	۰	۰	•	
• •																																			
	0											٠	۰		٠		0	۰	۰			0		۰	٠			٠					•		
	۰	٠		٠	٠	٠		٠		٠	٠		٠			٠	0	۰	٠			0		٠	۰						٠	٠	0		
	٠	•		٠	٠	٠		٠		٠	٠					٠	•	٠	٠			0		٠	٠						•		٠		
	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠		٠		٠	٠	۰	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	٠	•			٠		٠	٠	٠	٠	
- 0													-									-		-	-					_		-	-	-	

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

AC	C	MC	1PL	ISH	IME	NT	s/c	DUT	ГС	OMI	ES (OF	ТО	DA	Y:																						
THI	ET	·HII	NG	SI	DIE) W	/ELL	_ TC	DD/	AY:																											
																																					_ _ _
Spo	ac	e f	or	an	yth	ninç	g																														
	0	0		٠	۰	0	۰	٠						۰	٠		۰	٠			٠	0	۰				٠							٠	٠		۰
	•	•				0					٠		٠	٠		٠		٠			٠	0									٠	۰		٠	۰		
	•	•				٠							٠									٠										٠		٠			٠
	•	٠				٠							٠	٠		٠						•										٠		٠	•		٠
	0	٠			٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠		٠	٠	٠	•		٠	۰	٠				٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	•	۰	٠
•	0	۰	•	•	٠	۰	٠	٠		٠	٠	٠	٠	۰		٠	٠	٠	•	•	٠	۰	٠	٠		٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰
	•	۰	•	٠	٠	0	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	۰	٠	٠	•	٠	٠	0	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	•	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	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
•	•	0	٠	٠	۰	0	۰	۰	٠	۰	٠	٠	٠	٠	۰	۰	۰	٠	٠	٠	٠	0	۰	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	۰
•																																					
•																																					
•																																					
•																																					

The more reflective we are, the more effective we are

Date: ____/___

THE THINGS I DID WELL TODAY: Space for anything	
Space for anything	
Space for anything	
Space for anything	
	• • •
	• • •
	• • •
	• • •
	• • •
	• • •