

Embracing My Best Self Every Day

What	is (one	thin	ng y	ou l wh		a b o	ut y	our	self	a n d
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •					• • • • • • • • • • • • •				
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
	• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •					• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • •	
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •									
•••••	• • • • • • • • • •										
	• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	• • • • • • • • • •										•••••
	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •					• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
	• • • • • • • • • •										• • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • •				• • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • •				• • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • •			• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • •
•••••	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••
	• • • • • • • • • •					• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •					• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •					• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •						• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • •	
	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •							• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •								• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •								• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •						• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • •	
	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •							• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
	• • • • • • • • • • •										
	• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •									



Write about a time you stepped outside your comfort zone and succeeded.



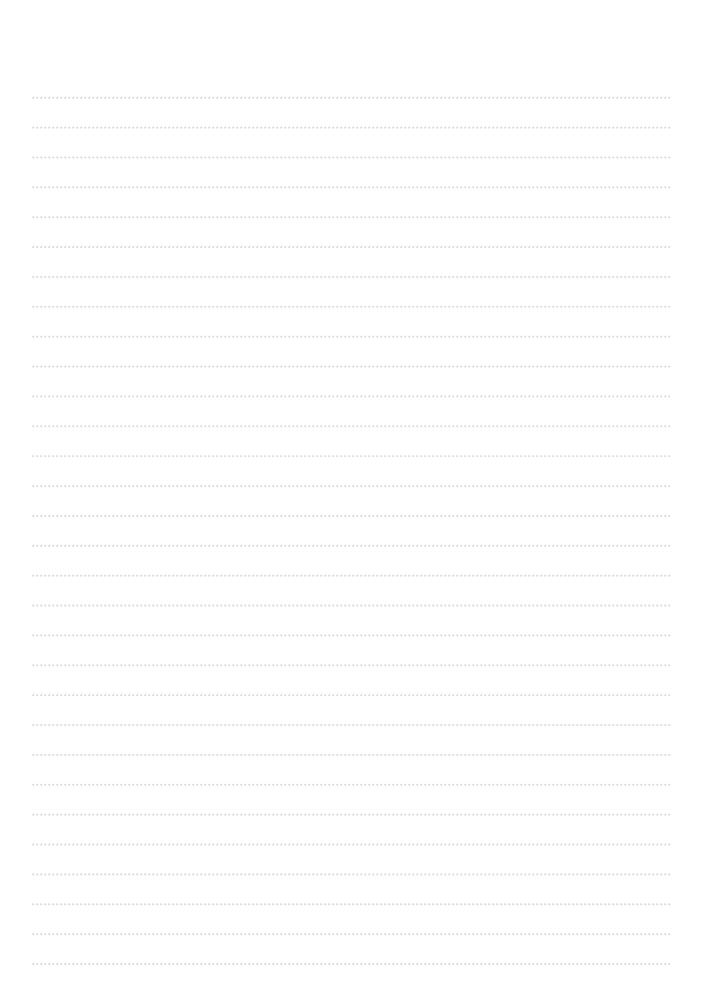
What are three qualities you admire most about yourself?



Reflect on a compliment you've received that meant a lot to you.



W	hat	is a	fea	ar y	ou'	ve c	ono	uer	e d	in t	he	pas	t?
• • • • • • • •												• • • • • • • • • •	• • • • • • •
							• • • • • • • • • • • •						
				• • • • • • • • • •									• • • • • • •
• • • • • • • • • •										• • • • • • • • • • •			
										• • • • • • • • • •			
• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • •				• • • • • • • • • • • • •					
	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •											
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •					• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •						• • • • • • •
• • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • •			• • • • • • •
	• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • •			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • •			• • • • • • •
• • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • •			• • • • • • •
• • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				• • • • • • • • • •			• • • • • • •
• • • • • • • • • •							• • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • •			• • • • • • •
• • • • • • • • •						• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • •			
• • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • •			• • • • • • •
• • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • •			• • • • • •
• • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •			• • • • • • • • •		• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •			• • • • • • • • •			• • • • • • •
• • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • •	• • • • • • •
• • • • • • • • •				• • • • • • • • • •						• • • • • • • • • •			• • • • • • •
• • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •			• • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •					• • • • • • • • • •	• • • • • • •
• • • • • • • •	• • • • • • • • • • •			• • • • • • • • •		• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • •		• • • • • • • • • •	• • • • • • •



Write about a recent achievement that made you proud.



What makes you unique, and how do you celebrate that?



Reflect on how you previously handled a difficult situation with confidence.

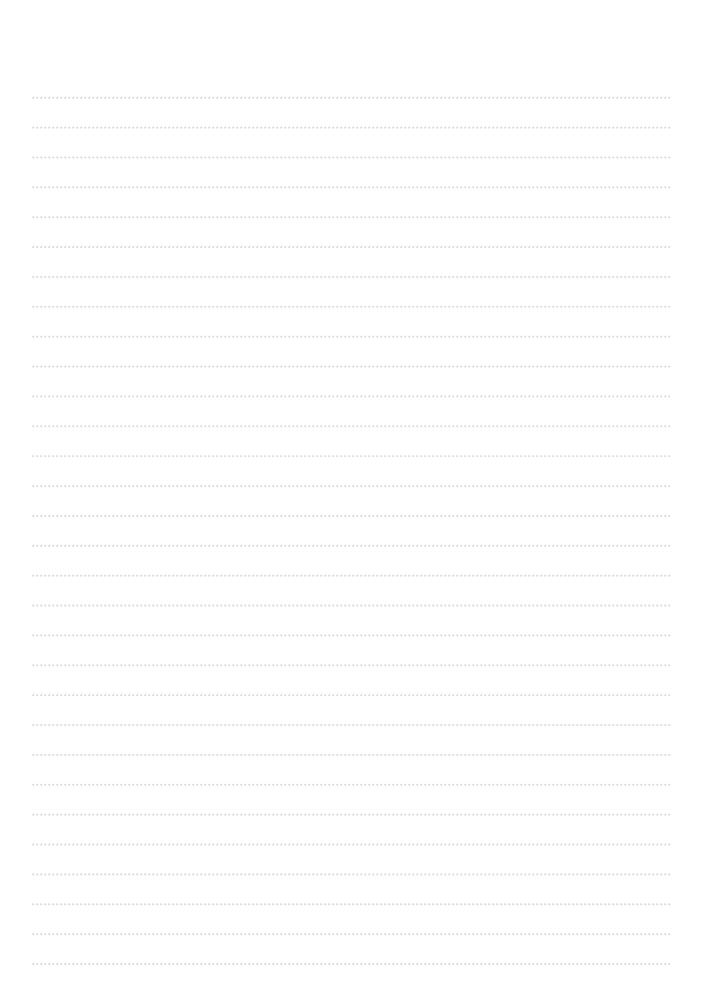
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
•••••
• • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • •
•••••
• • • • • • • • • • • • • •
 • • • • • • • • • • • • • • •
•••••
 • • • • • • • • • • • • •
 • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
 •
 •



What is one way you can show yourself more self-love today?



Write about a time you helped someone and felt good about it.



What strengths do others see in you that you sometimes forget?



What is one way you've grown as a person in the last year?



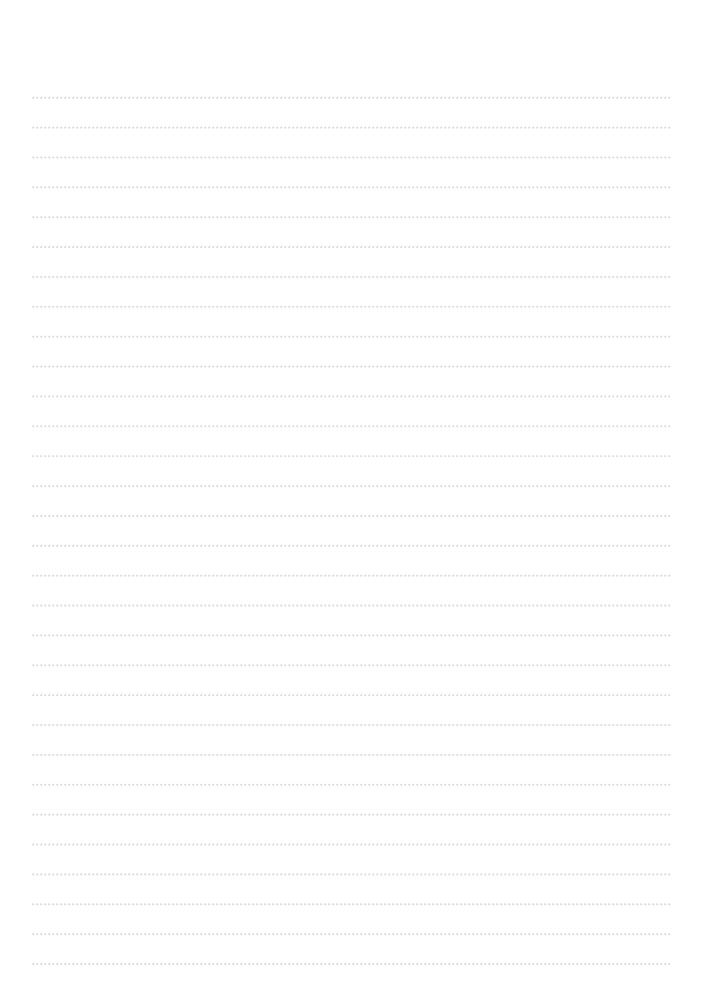
Write about a	or style nfident.		akes	you
	 	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
	 			• • • • • • • • • • • •
	 •			



What is one small goal you achieved today?



Reflect on your proudest accomplishment to date.



What is one thing you can do this week to boost your confidence?



Write about a	arole model who inspires you t be your best self.	: O
		• • • • •
		• • • • •
		••••
		• • • • •



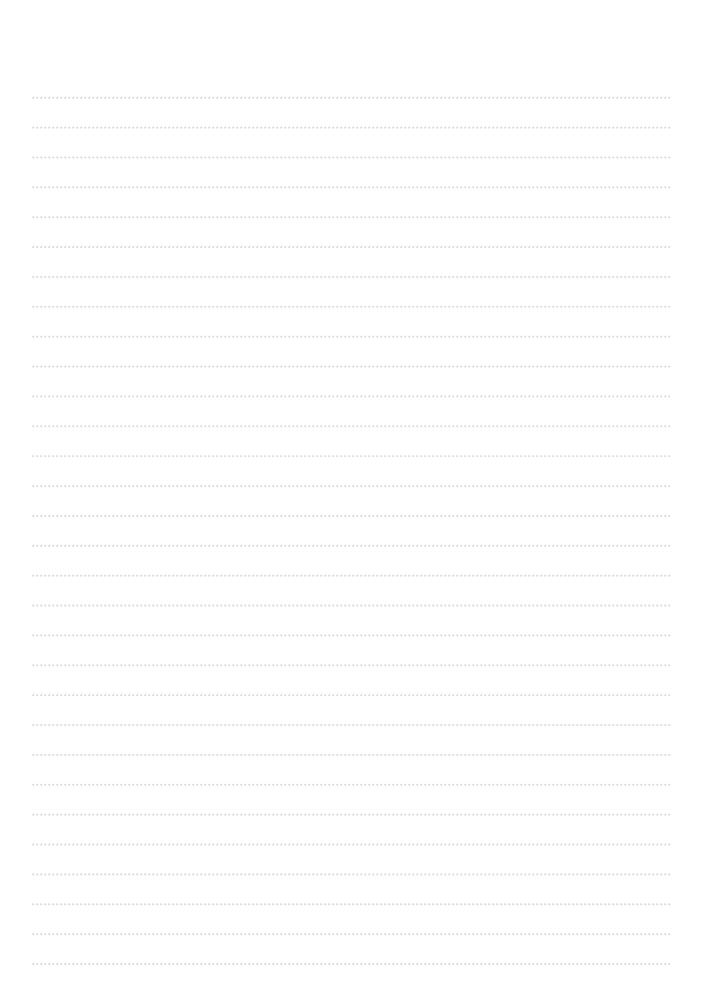
What is a skill or talent you're proud of?



Write a list of things that make you feel empowered.



Reflect on how		turned ength.	a weaknes	s into
	•••••			
	••••••			



What is a positive risk you could take to raise your confidence?



Write about how you define success for yourself



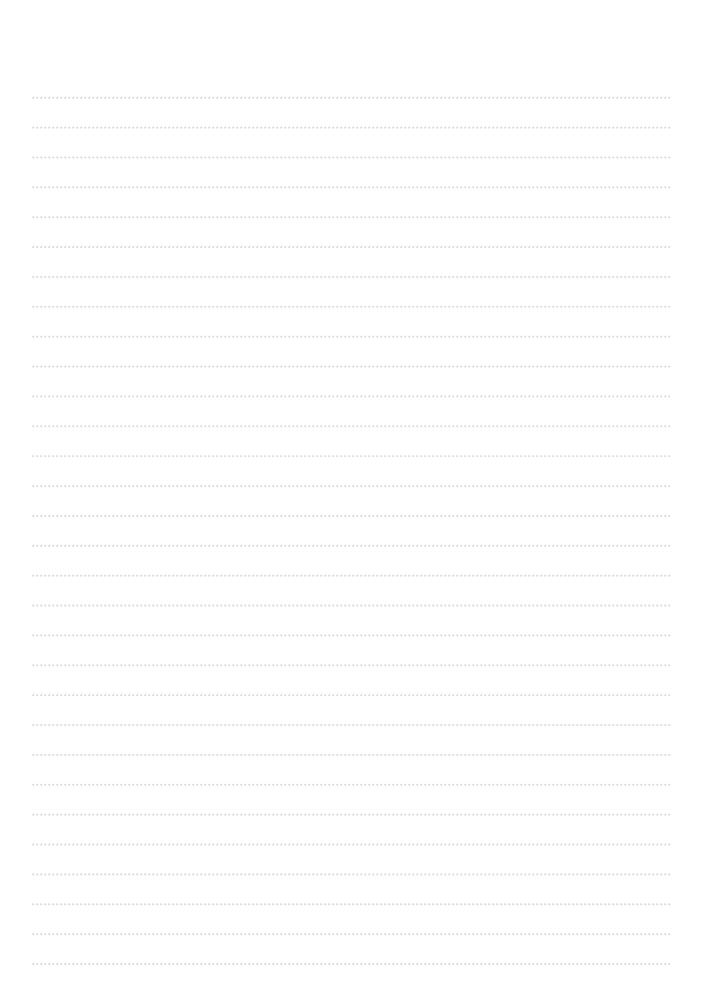
What is one th		u've al aven't		wanted	to try
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			



Reflect on how you've grown more comfortablin your own skin.	lе



What is something you've said "yes" to recently that challenged you?



Write about a moment when you felt completely at ease being yourself.



What is one way you can be kinder to yourself?



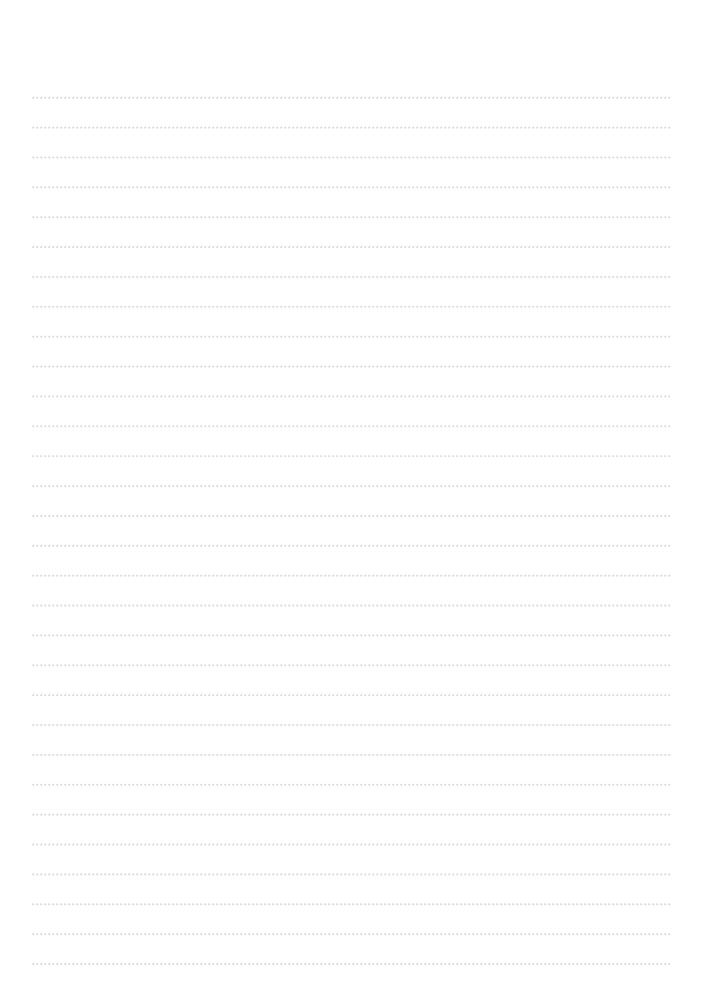
Reflect on how your confidence has grown over time.



What is one thing you've done that you never thought you could do?



Write about a time you stood up for yourself or someone else.



What is a positive affirmation you can repeat to yourself today?



Reflect on how you handle criticism or selfdoubt.



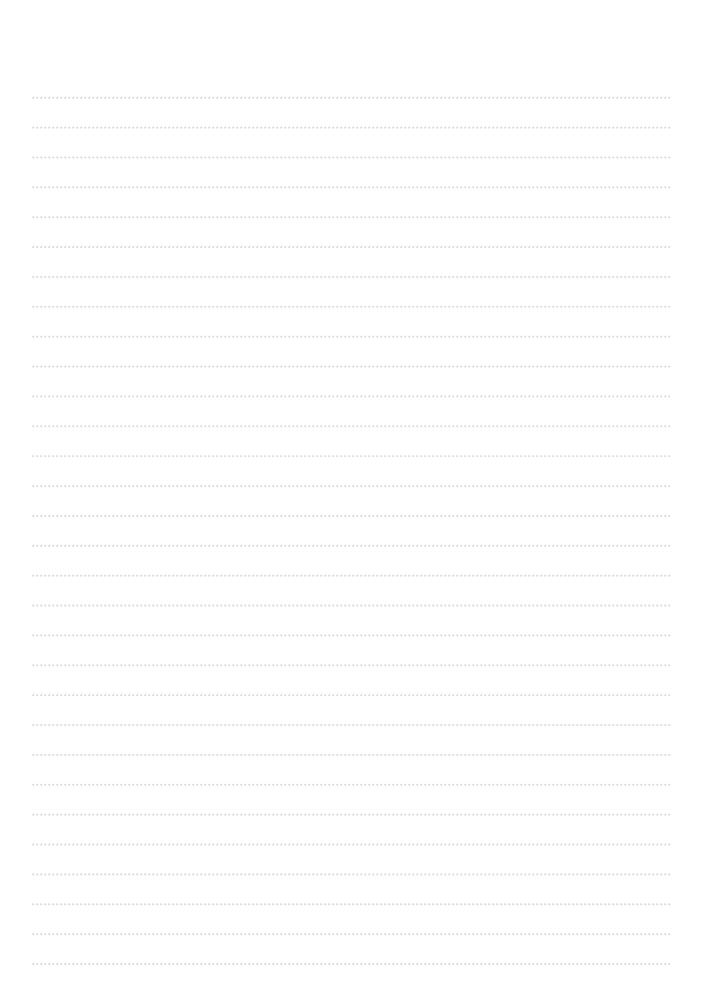
What is one way you celebrate your personal growth?



Write	about a	afeary	ou're/	ready t	olet	go of.



What is something you admire about your personality?



Reflect	on h	ow yo	u've	inspire	d some	one	else.
	•••••					•••••	
						• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				• • • • • • • • • • • • • •	
	•••••					•••••	
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
						••••	
						• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	



What is a personal boundary you've set, and why are you proud of it?



Write about something new you've learned about yourself recently.

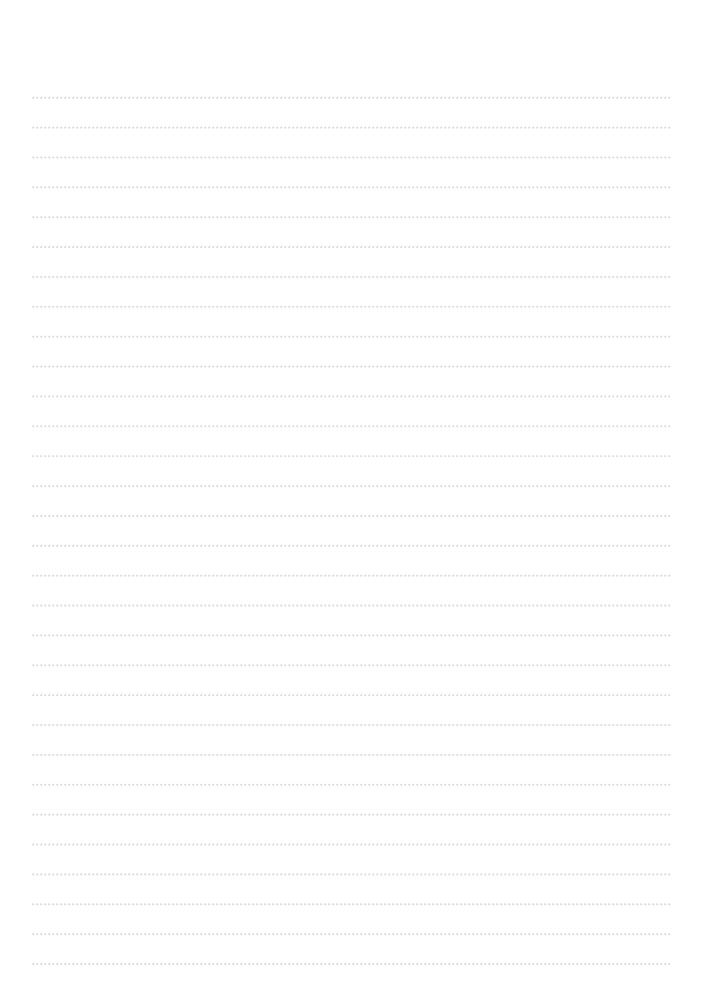


What is one area of your life where you feel confident and capable?

• • • • • • •



Reflect on how you feel when you achieve a goal.



What is one thing you can do to boost your self-esteem today?



Write about a compliment you can give yourself right now.



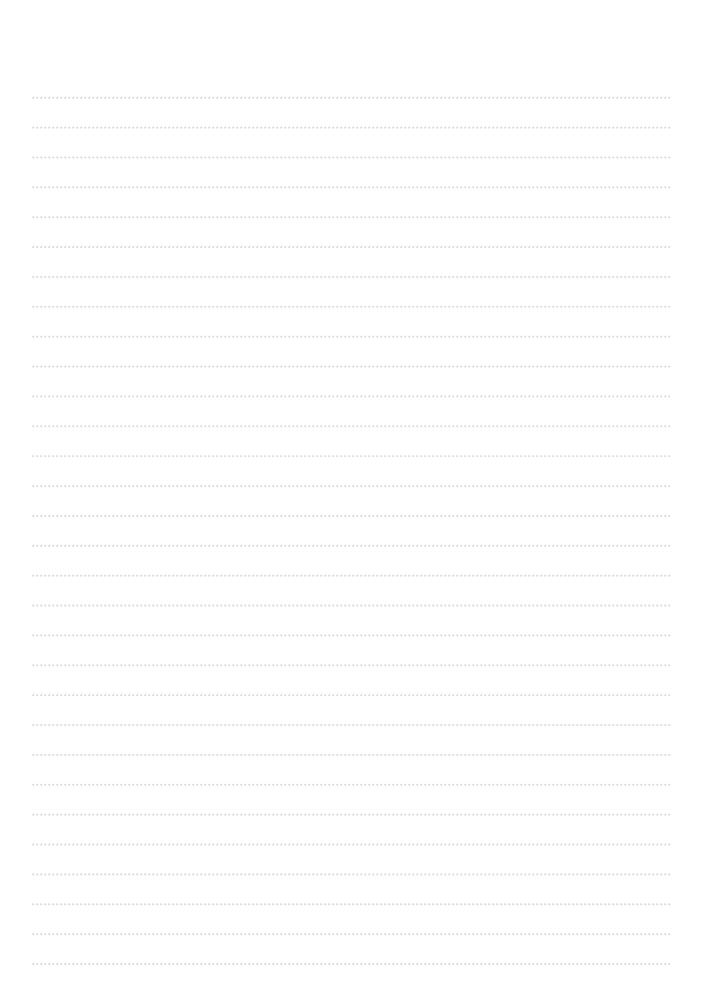
Reflect	on a		nt whe fyours		elt truly	proud
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
						••••••
				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •						•••••
			•			
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •						
••••						
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •						•••••
				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				



What is one skill or quality you'd like to develop?



Write ab		you tur opportu	ailure
•••••	 		



What is one thing you love about your appearance?



Reflect on a past challenge and how you overcome it with courage.



What is something new you'd like to try to increase your confidence?



Write about how you can use your strengths to help others.



Reflect on how embracing your authentic self has empowered you.

