

| －Alłse｜＇₹xəu＇7su！ <br>  <br>  ॥әұәу <br> ־JId u！ <br> ssәәэe иет no人 әиo ло әшоч ұе әлец no人 уооq е реәу <br>  | ¿əшes әчъ Кәчł әле мон ¿ұиәдән！К Кәчд әде мон＂шәцд әледшоэ <br>  uos！ıedmoう дәұэелечЈ <br> ＇JIdヨ u！ ssәכэe ueว no人 әuo ло әшоч孔е әлец no人 уооq е реәу <br>  |  ЧІ！М дәұэехеч әЧł ןәqеา <br>  <br>  st！eג $\perp$ дəэелечว <br> ｀כId $\mathfrak{u !}$ <br> ssəวэe иет no人 әuo ло әшоч ұе әлеч по人 уооq е реәу <br> 人 | －A№łs ano人 <br>  әчұ әч！мм рие К！！̣иәрı uo！！njos／wə｜qoud <br> ｀כIdヨ u！ <br> ssәээе иет no人 әиo до әшоч ұе әлец no人 уооq е реәу <br> Ки！ | ’ұхәұ ә૫ъ и！sеәр！／słu！̣od и！̣еш әчъ sәs！̣ешшй pue səวuәұuәs 9－t <br>  <br>  रıemuns <br> ｀כIdヨ u！ ssәכэе иеว no人 әиo до әшоч łе әлец no人 yооq е реәу <br>  |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| －גәрıо ןеэ！ <br> u！əq pınoys spıom ә૫ł <br>  $\nabla^{\prime} \varepsilon$＇$\tau$＇$\tau$ ）sumnjoכ ołu！ spıoм 8u！॥əds ıno人 ә！！！м łOS əાવણ॥＾s <br> イท！ィ！！ |  no人 pue әsuəs әуеш <br>  u！ueכ no人 se spıoм Bu！！｜əəs <br>  səวuәұuวs ןедəлəऽ <br>  | ＇spıom <br> Bu！！｜əds s fo uo！！！u！fəp <br>  <br> † әи！ңəด <br>  | ¿ぬวәм әЧҰ 」о punos әЧł ӘлеЧ ҰеЧł Spıом ләңдо Кие моиу no人 оо mxołsu！exg <br> －punos <br> әЧł әуеш оұ s＾ем ұиәдәы！！ <br>  ә૫ъ ґо punos ә૫ъ ภu！sก fos pıom | ＇рлом чэеә и！уәәм <br>  <br>  u！spıoм su！！ןəds ıno人 ә！！$\wedge$ м <br> ןehod əs！̣ou łu！̣od Kouue I！os u！̣o रot Ko！u！̣！s＾oq रoq u！se＂＾o，＂ <br>  |
| पs！｜8uヨ uo！sses Eu！udow | पs！｜sing uo！sses Gu！udow | पs！｜8uヨ uo！sses 6u！udow | $\begin{gathered} \text { पs!\|sug } \\ \text { uo!ssos Gu!udow } \end{gathered}$ | पs！｜8ug uo！sses Gu！udow |
| Aep！ds | Aepsdnus | גepsoupom | Kepsonn | Дери®W |
| －mesəas of К К <br>  <br> ธ obezs D！dqny Ki！a！por |  |  |  |  |


| u！$\cdot 8 \cdot \exists \cdot 8 \mathrm{u}!>10 \mathrm{M}$ Ino人 moys pue шәрqолd чэеә ләмsu甘 <br> －uo！t！ppe 8u！sn pәлןоs әq о子 pәәи ұецъ sшәəqолd рıом ә！！！－ןеәл ऽ әt！ıм uo！łכeגłqns pue uo！ł！pp＊ |  <br>  uмо ıno人 fo uגəұted ло әגทł！ Кдұәшоәэ pue әэeds | 7sәұеәля әчұ Оұ Кұ！эеdeэ łsеәן әчł سоґf ләрло u！sıəu！̣еұuos әપł медо －әmoy ano人 punose most sıəu！̣⿺廴⿱㇒日，Кłduə s pu！」 ұนəயวィnseəW |  цวеә u！sıəqunu 0t <br>  <br>  səวuənbəs ıəqunu әృеәґว лəqunN | ло speәч uo spue｜$\ddagger$ ！גәчłәчм <br>  u！ove su！dd！！f＾q 子uәس！ıədxə әэиечэ е шлодәдд Al！！！qeqoad pue sכ！̣s！łełs |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 90T‘96 <br> ‘98 ‘9＜‘99 зә әреэәр әчъ <br>  <br> t！әуеш O＿OOL pue 0t Кq sрıемуэеq рие spıемıод ұипо of no人 səyeł $\ddagger$ ！suol MOч әس！ YOVIV ヨWII | ¡əәәцs Кед әцұ ґо ґəqunn <br>  ఛ！®！ <br>  |  ıno人 әғәјdسоэ pue ıəqunu み！s！p ع ло 乙 е әsooчว <br>  |  ıno人 әұәןdسоэ pue ıəqunu ఛ！ธ！p ع ло 乙 е әsоочว <br>  | ‘ұәәцs Кед әцұ до ıəqunn ıno人 əұəઇduоэ pue ıəqunu $7!$ ภ！ Кeg әчł $\downarrow 0$ лəqunN |
| ＇7əㅣㅣ00q səmes <br>  of К әسеу syłew | ＇子ə＞＞＞0૧ səme8 <br>  <br>  әшеу sцłеw | ‘łə＞＞＞00q səme8 syłew ano人 moגf әłəןdmo of א әшеפ sцłеw | ＇7əઇ＞＞0q səues syłew ano人 moגf әłəןdmos <br>  әues sцдеw |  sчłew ano人 moıf әдәədmos of әسеу sцдеw |
| sэ！ңeməцдеW <br> uo！ssos olpplw |  <br> uo！ssos olpplw |  |  |  |
| ＇spıom ıno人 uo no人 <br>  <br> Кчм ‘чગ！чм ‘әдәчъ ‘әле ‘рןпом ＇sем ‘әреш ‘nd ‘əшоs＇ұечм ‘əлец ‘Кәцъ ‘ıno ‘əsneวәq uo！s！ләу <br>  |  <br> ＇әләчҰ ‘әле ‘рןnom ‘sem <br> ‘әреш＇子nd ‘əшоs ‘ғечм <br> ‘əлеч ‘Кә૫ł ‘ıno ‘əsneวəq <br> uo！s！＾əy <br>  | ૪ગə૫ગ - Әે! <br> －sem <br> ‘әреш＇子nd ‘əmos＇ғечм ‘əлец ‘Кәцұ ‘ıno ‘əsneวəq uo！s！̣әy <br>  |  | 》วә૫ว <br>  ‘əлец ‘Кәцт ‘＾no ‘əsneวәq ио！ฺ！＾әу spa0M Kouənbad」 48！ |
| Кчм／Кчм •Кер Кıәлә ınоч $\tau$ <br>  <br>  Ки！ |  <br>  ‘әшоч ıno人 ұе мори！̣м ло доop $\operatorname{no人}$ ұno әәs ueว no人 <br>  <br>  | ＇sıәұјелецว <br>  е әұ！мм рие рәчวұем әлеч no人 ә！ィош／оәр！＾е »ग！d К！！ | ＇uo！snןJuos pue <br> ио！̣nןоsəл ‘ио！ұеכ！ןdmoכ <br> ＇ио！ұеұиә！̣о ие әлец <br>  ә૫ł Оł 100p ә૫ł pəuәdo । S $\forall$ <br>  <br>  | －sイер 乙 子seן әчł дәло p！p no人 <br> 子иnoכəy <br>  |


|  |  |  |  |  |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| イ8оןоичगә1 |  |  |  |  |
| －риә！！ <br> е о子 puəs of preэ е әуеш ןеиo！ | әллош <br>  чdeısesed e әт！ıм pue uoow pue uns ‘чдョョ <br>  әЈиә！ゝ | －poom pue swчıスчл <br> ＇spunos әчł цวұеш оұ ‘иәґร！！ no人 se səu！！pue sədeys медр pue ग！snu ot uәłక！ ग！snW |  | －әu！！иоz！̣оч әчъ мочs of əıns әя ‘ədeวspueן е медр pue prê ano人 u！əp！słno o sł丸 ן ןens！＾ |
| －ueכ no人 כן <br>  <br>  ıno人 moys of suos ә！unnonef ıno人 of әכuep e dn әyew | －дәqшәш <br>  <br>  <br>  pue | sdunf łenbs ZT sıəqu！！！u！ełunow OZ sdn－t！s OT sүวep suildunf sz <br>  | sdn－Y！S 0ع sdunf zenbs $0 \varepsilon$ sıəqu！！！u！ezunow 0e syว્个 Suldunf 08 ：əұəઇ｜moว | sdunf zenbs 21 sıəqu！！ sdn－4！S OT syગ્ৎ Buldunf sz ：əұəઇ｜moう |
| Ho！sses uooudopity | Ho！sses uooudepfy | Holssos uooudopy | UO！Sses Hooudeqfy | Uo！sses Hooudeper |
|  |  |  |  |  |
|  әлеч I ор мон ‘su！ıepuew x！s pue seueueq 乙＇səjdde દ əлец <br>  | 人ıдәmuks әЧł u！̨̣u！ew sınoןoכ әЧł |  <br>  |  | －9－t fo sıод ор pınoo no人 ‘әэ！ |


autool punoy
$\underbrace{0}_{0}$
$\frac{\pi}{\pi}$
N
$\mathfrak{W} \cap \mathbb{N}$
©
（1）

|  | エ |
| :--- | :--- |
|  | -1 |
|  |  |
|  |  |

：ə」our əu०
\＆『o Du\＆

－：001 tsanpau
a Ht ot punoy

5：s！ıəquinu fiw
：ə 」ou əu०
：spıom u！ィəqunu fW
：8801 240


\＆（al but ro ens

-:001 tsaubau
aut of punoy

$\mathbb{Z}$
6
3
$\boxed{00}$
:8891 940
丽
No
4
5
0
0
0
0
8

\& (ab out ro onglw $\mathbb{N}$

|  <br> Bu！sn ıəquəm N！！uef e Of 7 ！ <br>  <br> ॥əృəу <br> －JIdヨ u！ <br> ssəכэe ueכ no人 әuo ло әسоч孔е әлец no人 yooq е реәу人！！＾！！ | －рıом <br>  е мелд｀вu！peaд әле no人 <br>  ло мәи ऽ әu！！əр pue pu！」 <br>  <br> 「JIdヨ U！ <br> ssәวэe ueว no人 әuo do әшоч ұе әлец no人 уооq е реәу <br>  | －ət！ınoлеf ıno人 әле Кәцł <br> Кчм su！u！̣ןdхә чdeл8елед <br>  ıno人 әq！યэsәр pue мело <br>  <br> ｀Jldヨ u！ <br> ssəכэe ueว no人 әuo ло әسоч ұе әлеч no人 үооq е реәу人！！п！ұวヲ 8ิи！реәу | －（̊u！uəddey s！Nıołs әчł әдәчм pue иәчм әцұ łnoqe犭и！！ч7）реәд әлеч no人 yоoq <br>  <br>  8U！れみร <br> ｀JIdヨ U！ ssəכэe ueว no人 әиo ло әسоч孔е әлеч no人 үооq е реәу <br>  | rued <br>  <br>  fued әł！ınonef ano人 sem ұечМ子拻 <br> －Jldヨ u！ <br> ssəวગe ueว noर əuo do әسоч孔е әлеч no人 yooq е реәу <br>  |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| －дәрло ןеэ！ұәqечdןе <br> u！әq pınoчs spıом әчł <br>  <br>  sрıом 乃u！！əəs ıno人 ә！！ıм孔оs әøqе॥＾s <br> 人！！！！ұวヲ su！｜｜əds |  no人 pue əsuəs ә犭еш Кәчł əınsuヨ ‘səวuәұนәs <br>  ıno人 „о Кuew se әsก səวиəұuәऽ ןелəлəs <br>  | ＇spıom <br>  <br>  <br> † әи！əəด <br>  | －әэиәұиәs цэеә чұ！м ов <br>  <br>  <br>  <br> ¿〉ӘӘм әчҰ 〕О punos әцł әлеч ұецұ spıом ләчдо Кие моиу no人 о口 mıołsu！edg <br>  | －рлом чગеә и！УӘәм ә૫ł ґо punos ә૫ł səуеш ұечм <br>  u！spıom su！ןəds ıno人 ә！！ıM <br>  <br>  ＇Кәч7 ‘чұ！м ‘әәлчұ ‘иәчъ <br>  |
| $\square$ | पs！｜8uヨ uo！sses Su！udow | पs！！8uヨ uo！ssos Bu！udow | पs！liug uo！ssos Su！udow | पs！｜8uヨ uo！sses Su！udow |
| APP！dy | APpSdm4n | KepsempeM | APPSOMA | APPu＊川 |
|  | －меsәәs оч Кןрәәцрр рео | n 10 syseł әsəчł әłәןdu <br>  e7s D！山のロ！Kㄱ！ム！ |  |  |


|  <br>  －人！！uef ıno人 dof ıəuu！p дәрıо ＇nәш Кеме－әует е вu！s uo！łveגłqns pue uo！t！pp＊ | ‘Ә！！！КерКдәлә u！әdeчs s！ч7 <br>  su！мочs dew pu！̣ е әұеәдว －əכ！̣чЈ ıno人 fo łכə！̣о ıо ədeys Q е е әsooчว রィұәшоәэ pue әכeds |  <br>  uәроом ‘uәd ‘ysnıqчłооł e •马•ə әسоч ano人 <br>  ұนәயә．」nseәw | чэnm se 8u！̣мичs дәұsod e әұеәл оұ sәגnłว！ pue spıom əSก｀əəqunu <br>  dəqunN | －yded8 umnjos <br>  łnd＇əાqеұ e u！słןnsəı әчł <br> 人t！！！qeqoad pue so！̣s！łełs |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 90T‘96 <br> ‘98 ‘9＜＇99 Іәә әреэәр әч7 <br>  t！әуеш Oд OOL pue 0t Кq sрлемуэеq pue spıемıоf zunos <br>  Yכ甘 |  ıno人 әұәןdسоэ pue ıəqunu み！s！p ع ло 乙 е әsooчว <br>  |  ıno人 әғәјdسоэ pue ıəqunu ఛ！s！p ع ло 乙 е әsooчว <br>  |  ıno人 әұəઇdسоэ pue ıəqunu み！ธ！p ع ло 乙 е әsooчว <br>  | ’łәәцs Кед әчұ „о <br>  <br> 人eg әчұ до дәqunn |
|  syłew ano人 moגf әłəן of әшes sцłew | ＇7əઇ＞＞0оq səues syłew ano人 moגf әłəן of Кł！ әшes syłew | ＇łəㅣㅣ00q səme8 syłew ano人 moגf әłəןdmo of אכ әueg sцłew | ＇7əઇ＞＞0оq səues syłew ano人 moגf әłəןdmo <br>  әшes sчłеw | ＇ұәруооq sәues syłew inok moıf əłəədmos of אכ әueg sцдеw |
| sэ！łeməyłeW <br> uo！ssos olpplw | sэ！！eməyłeW <br> uoIssos olpplw |  <br> uolssos olpplw | sэ！！eməyłeW <br> uoissos olpplw | sэ！łewəyłeW <br> uolssos olpplw |
| ＇spıom ıno人 uo no人 <br>  <br> иәч7＇ұиәм <br>  ＇ұием ‘p！es ‘оочэs ‘әл！‘очм uо！s！ләу spıoM イכuənbory पช̊！ |  ‘spuә！ид ‘мои» ‘ұием ＇p！es ‘ןочэs ‘әл！！‘очм uо！s！＾əу spıом Коиәпbәля 4®！！ | ૪ગə૫ગ - Әે! <br> 4т！м ‘́еш！̣ие ＇spuə！̣f＇mou» ‘quem ‘p！es ‘ןоочכs ‘әл！ן ‘очм uo！s！＾әу <br>  | ૪ગə૫ગ - Әે! <br> spuə！̣f＇mou» ‘子uem ‘p！es ‘ןоочЈs ‘əл！ן ‘очм uo！s！̣әу <br>  | ұuем ‘p！es ‘ןочэs ‘əл！！‘очм <br> uо！s！＾әу <br>  |
| －d！ı su！̣dues <br> e uo no人 чł！м әует pןnom no人 <br>  <br>  | －еןәдәри！ <br> ‘uешләdns •8•ə дәұјелец ә！！ош ло уooq snomef <br>  <br>  | ¿＾чM <br> ‘əдәчм ‘иәчМ ‘جечМ ‘очМ <br>  <br>  <br>  | ＇uo！snjuuos pue uo！̣nןosə』 <br>  ue әлеч of ләqயəسәу <br> …mes｜лоор әчł pəuәdo｜s $\forall$ <br>  <br>  | －дәч yse pjnom no人 ұечł <br>  <br>  әле no人＇moys uo！s！＾əןə <br>  <br>  |



| －8u！̣р иәәq <br> әлеч по人дечм рие ви！ов S！әшоч moıf su！̣иедә моч шәчł ч！！м әдечs ‘дəцวеәł <br>  <br>  ןеио！ұошэ／ןе！эоs | －42еㅋ <br> әsooч pino no人 ұәueןd <br>  <br>  <br>  <br>  <br>  әวиə！ | ＇MES－əәs о子 peojdn <br>  no人 ‘əmoy te әuoәmos от шчұイчл ıno人 mafrəd <br>  <br>  8u！̣dер е әц！ıм pue әұеәдว כ！̣nW | －＾чұјеәч <br>  dəə૫ łечł syu！up pue spoof <br>  8и！чəイдәлә рлоэәл pue лер әио 10 」 人גе！p poof е dәә» |  <br>  ‘ร\＄！мұ＇sәлеә •＇8．ə ‘əшоч <br>  <br>  słね ן ןns！＾ |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
|  <br>  <br>  ano人 moys of suos әt！unonef ano人 of әכuep e dn ә犭еш | £ $\times$ ұ！ səริun！てT <br>  sdn ysnd $0 \tau$ səədıng 0I | －дәqшәш <br>  <br>  <br>  <br>  ssəu！！！e dn ұəs ：əұəןdmoว | Bu！̣d！！ys＂8o！ <br>  <br>  <br>  | ＇รәчэұәגұs әшоs op ұәихәұи！әчұ әлеч ұ，иор <br>  pue e8̊o人 ग！usoう əqnıno人 ：əұəઇᅵmoう |
| Uo！ssos uooudephy | Uo！ssos uooudepty | U0！SSos uooudotyly | U0！sses uooudopity | Uoissos uooudepy |
|  |  |  |  |  |
| ＇sıəмsue ano人 урәчว оұ <br>  |  | ＂யכ u！smət！ <br>  е әлец no人 fi＂yooq ano人 u！ <br>  | －ə｜q！ssod se ıəqunu әपł łnoqe uo！łeunołu！ |  |



autool punoy
$\underbrace{0}_{0}$
$\frac{\pi}{\pi}$
N
$\mathfrak{W} \cap \mathbb{N}$
©
（1）

|  | エ |
| :--- | :--- |
|  | -1 |
|  |  |
|  |  |

：ə」our əu०
\＆『o Du\＆

－：001 tsanpau
a Ht ot punoy

5：s！ıəquinu fiw
：ə 」ou əu०
：spıom u！ィəqunu fW
：8801 240


\＆（al but ro ens


$: 8801240$
ONNN


丽
0 4
5
50
0
0
0
8

:spıom u! лəqunи f6


A

## POSITIVE THOUGHTS AND Affurmations

1. There is no one better to be than myself
2.1 am enough
3.I get better every single day
2. All of my problems have a solution
5.I forgive myself of my mistakes
6.I am perfect just the way I am
7.I have courage and confidence

8 .I can control my own happiness
9.I stand up for what I believe
10.It's ok not to know everything
11. Today I choose to think positive
12.I can do anything I put my mind to
13. I am capable of so much
14. I believe in myself
15. I have people who love and respect me
16. I can make a difference
17. I have the power to make my dreams come true
18. Today I will walk through my fears
19. I am open and ready to learn
20. Everyday is a fresh start
21. If I fall, I will get back up again
22. I am whole
23. I can do anything
24. I accept myself for who I am

Choose 5 positive thoughts and affirmations from the list and say them to yourself. Write down which, ones you choose in the space below.

