



My Daily Mindfulness Chart

Every day, please make a check for each item that you are trying to improve in your life. At the end of the day, we will celebrate your success.

P - Be Polite F - Follow Directions K - Be Kind C - Do Chores
Y - Yes N - No M - Maybe



	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
9AM	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Noon	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3PM	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6PM	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9PM	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Y <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>