



MESSAGE FROM THE DEPARTMENT HEAD

I want you to know you are a valued member of our team.

We are stronger because of what each of us brings to the table.

CHRISTINE SHORT, MD, FRCP(C), FACP

Head, Department of Medicine, Dalhousie University Chief, Department of Medicine, Central Zone, Nova Scotia Health Associate Professor of Medicine, Dalhousie University



VISION

A vibrant department respected for its culture of collaboration and commitment to the health of its communities.

MISSION

Together, we advance patient care by fostering excellence in research and education.

VALUES

High-value care Continuous drive for improvement Respect Forward-thinking





How do we change the world? One random act of kindness at a time.

— Morgan Freeman —

DATE:		S	/ N	M	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	S
					•••••	••••					•••••			
					• • • • •	••••	• • • • •							
GOAL TRACKER:	Cool	7							GOA	L TR	RACK	(ER:		
	(Dol													

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Try to be a rainbow in someone's cloud. — Maya Angelou —

DATE:		S	1	М	1	Т	/	W	1	Т	1	F	1	S
							••••							
				•••••		•••••								• • • • • • •
			•••••			•••••	••••		• • • • • •					• • • • • •
			•••••			• • • • • •	••••							• • • • • •
	$\overline{}$			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••									
GOAL TRACKER:	.	Doll							GOA	L TR	ACK	ER:		
	'	עייוטע												

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Start every day with a goal in mind and your actions will make it happen.

S	/ M	1	T	1	W	1	Т	1	F	1	S
				•••••					•••••		
		•••••		•••••							
		•••••									
		•••••									
		•••••									
		•••••		•••••							
					(GOA	LTR	ACK	ER:		
(DOM)											_
	(DoM)							GOAL TR	GOAL TRACK	GOAL TRACKED.	S / M / T / W / T / F / GOAL TRACKER:

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Three things in human life are important: The first is to be kind. The second is to be kind. The third is to be kind.

— Henry James —

DATE:		s /	М /	Т	/ W	1	Т,	/ F	1	s
		•••••								
		•••••								
						•••••				
		•••••								
GOAL TRACKER:						GOA	L TRA	CKER:		
	(Doll	(N		-	_				_	_
	(Bo)									

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Diversity: the art of thinking independently together. —Malcolm Forbes —

DATE:		S	/ M	/ Т	/ W	1	Т /	F /	S
			•••••		•••••	• • • • • • • • •	•••••		••••••
					•••••		••••••		
					•••••		•••••		
			••••••		•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••		
			••••••		•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••		
			••••••		•••••	• • • • • • • •	•••••		
			•••••		•••••		•••••		•••••
GOAL TRACKER:						GOAL	TRACK	ŒR:	
	()	(Mo							

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

There is a crack in everything, that's how the light gets in. — Leonard Cohen —

DATE:	s /	M / T / W / T / F / S
GOAL TRACKER:		GOAL TRACKER:
	(Nod)	

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

If you believe it will work out, you'll see opportunities. If you believe it won't you will see obstacles.

- Wayne Dyer —

DATE:		S	/	М	/	Т	/	W	1	Т	1	F	1	S
					••••									
				• • • • •							• • • • •		• • • • • •	
					••••		••••							
GOAL TRACKER:									GOA	L TR	DACK	(FD·		_
GOAL TRACKER.	nol						_	_				VLIV.	_	_
	Forward To													

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Your future is created by what you do today, not tomorrow.

DATE:		S	1	M	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	S
						• • • • •								
							•••••							
GOAL TRACKER:	_	Mod						-	GOA	LTR	ACK	(ER:		
		ייוטע												

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Start where you are and take chances.

DATE:		S	/ N	M	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	S
					•••••	••••					•••••			
					•••••	••••	• • • • •							
GOAL TRACKER:	Cool	7							GOA	L TR	RACK	(ER:		
	(Dol													

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Life isn't about finding yourself; it's about creating yourself. — George Bernard Shaw —

DATE:	S	/ 1	M	1	Т,	/ V	V ,	1	Т	1	F	/	S
													••••
	 												••••
	 			••••					••••				••••
	 			••••		•••••			••••				
	 			••••		• • • • • •			••••				
	 			••••		• • • • • •			••••				
	 							•••••	•••••				
GOAL TRACKER:							G	OAL	.TR/	ACKE	ER:		
	Wood												

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Acknowledging the good that you already have in your life is the foundation for all abundance.

— Eckhart Tolle —

DATE:		s /	М /	Т	/ W	1	Т,	/ F	1	s
		•••••								
		•••••								
						•••••				
		•••••								
GOAL TRACKER:						GOA	L TRA	CKER:		
	(Doll	(N		-	_				_	_
	(Bo)									

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

If you don't like something, change it. If you can't change it, change your attitude. — Maya Angelou —

DATE:	s /	M / T / W / T / F / S
GOAL TRACKER:		GOAL TRACKER:
	(Nod)	

DATE:				S	/ I	М	/	T	/	W	1	Т	/	F	/ :	5
																•••
			•••••													•••
			•••••													•••
			•••••													•••
	•••••	•••••	•••••				•••••		• • • • • •					• • • • • •	•••••	•••
	١															
GOAL TRACKER:											GOA	L TR	ACK	ER:		

To achieve goals you've never achieved before, you need to start doing things you've never done before.

— Stephen Covey —

DATE:		s /	M	/ T	1	W	1	Т	/ F	1	s
										• • • • • • •	
		•••••				•••••					•••••
										• • • • • • •	
			••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		•••••				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
GOAL TRACKER:							GOAI	L TRA	CKER		
	(Doll	(N			_						_
	(Bo)										

DATE:				S	/ I	М	/	T	/	W	1	Т	/	F	/ :	5
																•••
			•••••													•••
			•••••													•••
			•••••													•••
	•••••	•••••	•••••				•••••		• • • • • •					• • • • • •	•••••	•••
	١															
GOAL TRACKER:											GOA	L TR	ACK	ER:		

Kindness is spreading sunshine into other people's lives regardless of the weather. — RAKtivist (randomactsofkindness.org) —

DATE:	s	; /	M	1	Т	1	W	1	Т	1	F,	/	5
							•••••						
							•••••						
						•••••	•••••						
				•••••		•••••	•••••			•••••		•••••	
				•••••									
GOAL TRACKER:								GOA	L TR	ACKE	ĒR:	_	
	(Mod)												_

DATE:				S	/ I	М	/	T	/	W	1	Т	/	F	/ :	5
																•••
			•••••													•••
			•••••													•••
			•••••													•••
	•••••	•••••	•••••				•••••		• • • • • •					• • • • • •	•••••	•••
	١															
GOAL TRACKER:											GOA	L TR	ACK	ER:		

Action has magic, grace and power in it. — J Goethe (German philosopher) —

DATE:		S /	M	1	Т /	w	1	Т	/ F	1	S
							•••••				
								•••••			
			•••••		•••••	•••••	•••••	•••••			
	~		•••••								••••
GOAL TRACKER:		\int_{Ω}					GOA	L TR	ACKER	:	
	y = y	Mo									

DATE:				S	/ I	М	/	T	/	W	1	Т	/	F	/ :	5
																•••
			•••••													•••
			•••••													•••
			•••••													•••
	•••••	•••••	•••••				•••••		• • • • • •					• • • • • •	•••••	•••
	١															
GOAL TRACKER:											GOA	L TR	ACK	ER:		

When you have the choice between being right and being kind just choose kind. — Wayne Dyer —

DATE:		S	1	М	1	Т	/	W	1	Т	1	F	1	S
							••••							
						•••••						• • • • • •		
			•••••	• • • • • • •		•••••	••••		• • • • • •					
			•••••			• • • • • •	••••					• • • • • •		
	$\overline{}$			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••									
GOAL TRACKER:	.	Doll							GOA	L TR	ACK	ER:		
	'	עייוטע												

DATE:				S	/ I	М	/	T	/	W	1	Т	/	F	/ :	5
																•••
			•••••													•••
			•••••													•••
			•••••													•••
	•••••	•••••	•••••				•••••		• • • • • •					• • • • • •	•••••	•••
	١															
GOAL TRACKER:											GOA	L TR	ACK	ER:		

People may hear your words, but they feel your attitude.

S	/ M	1	T	1	W	1	Т	1	F	1	S
				•••••					•••••		
		•••••		•••••							
		•••••									
		•••••									
		•••••									
		•••••		•••••							
					(GOA	LTR	ACK	ER:		
(DOM)											_
	(DoM)							GOAL TR	GOAL TRACK	GOAL TRACKED.	S / M / T / W / T / F / GOAL TRACKER:

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Feel the fear and do it anyway.

DATE:		S	/ N	M	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	S
					•••••						•••••			
					• • • • •	••••	• • • • •							
GOAL TRACKER:	Cool	7							GOA	L TR	RACK	(ER:		
	(Dol													

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

The right time to start something new is today.

DATE:		S	1	M	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	S
						• • • • •								
							•••••							
GOAL TRACKER:	_	Mod						-	GOA	LTR	ACK	(ER:		
		ייוטע												

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

When you feel great, dare to help someone else feel great too. — Steve Maraboli —

DATE:		S	/ I	M	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	S
							• • • • • •							
			•••••		•••••									
GOAL TRACKER:									GOA	L TR	ACK	ER:		
	(D)	Wo												

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Never give up on a dream because of the time it will take to accomplish it. The time will pass anyway.

DATE:		S /	M	1	Т	1	W	1	Т	/ F	- /	S
			•••••									
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	*****	•••••	•••••	••••		• • • • • •	• • • • • • •	•••••	•••••	• • • • • • • •
								• • • • • • •				
			•••••					• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
			•••••					• • • • • •				
GOAL TRACKER:								GOA	L TR	ACKE	₹:	
	(Doll)											

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

If you want to feel rich, count all the things you have that money can't buy.

DATE:		S /	M	1	Т	1	W	1	Т	/ F	- /	S
			•••••									
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	*****	•••••	•••••	••••		• • • • • •	• • • • • • •	•••••	•••••	• • • • • • • •
								• • • • • • •				
			•••••					• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
			•••••					• • • • • •				
GOAL TRACKER:								GOA	L TR	ACKE	₹:	
	(Doll)											

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

I alone cannot change the world, but I can cast a stone across the waters to create many ripples.

— Mother Teresa —

DATE:		s /	М	1	т	/	W	1	т	1	F	1	s
							•••••						
													•••••
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • •	••••	• • • • • • •	•••••	•••••	•••••			
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			• • • • • •						••••	
GOAL TRACKER:		\					(GOA	L TR.	ACK	ER:		
	(DOIVI												

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

If you have big dreams you will always have big reasons to wake up every day.

DATE:		S	/	М	/	Т	/	W	1	Т	1	F	1	S
					••••									
				• • • • • •							• • • • •		• • • • • •	
					••••		••••							
GOAL TRACKER:									GOA	L TR	DACK	(FD·		_
GOAL TRACKER.	nol						_	_				VLIV.	_	_
	Forward To													

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Actually, I can.

DATE:		S	M	1	т	/ V	V /	'	Т /	F	1	S
					•••••							
								••••				•••••
GOAL TRACKER:							GC)AL	TRAC	KER:		
	(Doll)								_			_

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Diversity is being invited to the party; inclusion is being asked to dance. — Verna Myers —

DATE:	S	/ 1	M	1	Т,	/ V	V ,	1	Т	1	F	/	S
													••••
	 												••••
	 			••••					••••				••••
	 			••••		• • • • • •			••••		• • • • • •		
	 			••••		• • • • • •			••••				
	 			••••		• • • • • •			••••				
	 							•••••	••••				
GOAL TRACKER:							G	OAL	.TR/	ACKE	ER:		
	Wood												

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

You're never too old to set new goals and achieve them. Keep dreaming.

DATE:		S /	M	1	Т	1	W	1	Т	/ F	- /	S
			•••••									
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	*****	•••••	•••••	••••		• • • • • •	• • • • • • •	•••••	•••••	• • • • • • • •
			•••••					• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
			•••••					• • • • • •				
GOAL TRACKER:								GOA	L TR	ACKE	₹:	
	(Doll)											

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Kindness is caring for others even when they may not care for you. — RAKtivist (randomactsofkindness.org) —

DATE:		S	1	М	1	Т	/	W	1	Т	1	F	1	S
							••••							
			•••••			•••••								• • • • • • •
			•••••	• • • • • • •		•••••	••••		• • • • • •					• • • • • •
			•••••			• • • • • •	••••							• • • • • •
	$\overline{}$			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••									
GOAL TRACKER:	.	Doll							GOA	L TR	ACK	ER:		
	'	עייוטע												

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

The mind is like water. When it's turbulent, it's difficult to see. When it's calm, everything becomes clear.

DATE:		S	1	M	1	Т	1	W	1	Т	1	F	/	S
							••••							
							••••							
								• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •						
GOAL TRACKER:								(GOA	L TR	ACK	ER:		
	a)	(Mo												

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Laughter is the shock absorber that softens and minimizes the bumps of life.

DATE:		S /	М	1	Т	/	W	1	Т	1	F	1	S
		•••••											
							•••••						
							•••••				• • • • • •		
						•••••	• • • • • • •					• • • • • •	
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				******	•••••				•••••	
GOAL TRACKER:	(Dol						(GOA	LTR	ACK	ER:		_
	Cho												

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Difficult roads often lead to beautiful destinations.

DATE:		s /	М /	Т	/ V	V /	Т	1	F/	s
							• • • • • • •			
							• • • • • • • •			
							• • • • • •			
		•••••								
		•••••			•••••					••••••
GOAL TRACKER:						GO	AL TR	ACKI	FR:	
	Dol	(N			_	33/				
	(bo									

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Some pursue success and happiness; others create it.

DATE:		S	1	М	1	Т	1	W	1	Т	1	F,	1	s)
												••••		
												•••••		•••••
													• • • • •	•••••
							••••					•••••		
			• • • • • • • •	• • • • • • • •			••••			•••••		•••••		•••••
							••••			•••••		•••••		•••••
													• • • • •	······
GOAL TRACKER:								(GOA	L TR/	ACKE	R:		_ `
		nom												_
	Forwa	ard Toget	he	r										

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Never stop dreaming.

DATE:	S	1	М	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	S
	 		•••••										
	 		•••••										
	 		•••••							• • • • •	•••••	•••••	
GOAL TRACKER:								GOA	LTR	RACK	(ER:		
	(Mod)					ī							

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

Anything worth doing is worth doing well.

DATE:		s /	М	/	т	1	w	/	т	1	F	1	S
					• • • • •								
					•••••								
GOAL TRACKER:							(GOA	L TR	ACK	ŒR:		_
	Mod)	1)											

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	V /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	\										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

If you can be anything be kind.

DATE:				S	1	М	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	s
				•••••												
					• • • • • •						• • • • • •					
			•••••													
				•••••					•••••							
	````				•••••				•••••					•••••	•••••	
GOAL TRACKER:		6		1							GOA	LTR	ACK	(ER:		
		(	יוטע	ツ												
	J	Forwa	rd <b>To</b>	get	he	r										

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

### It's better to have an impossible dream than no dream at all.

DATE:		<b>s</b> /	М /	Т	/ W	1	Т,	/ F	1	<b>s</b>
		•••••								
		•••••								
						•••••				
		•••••								
GOAL TRACKER:						GOA	L TRA	CKER:		
	(Doll	<b>(N</b>		-	_				_	_
	(Bo)									

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

### Success in life is the result of good judgment. Good judgment is usually the result of experience. Experience is usually the result of bad judgment.

 Tony	Roh	hins	· —
lOlly	NOD	DIIIS	)

DATE:		<b>s</b> /	М	/	т	1	w	/	т	1	F	1	S
					• • • • •								
					•••••								
GOAL TRACKER:							(	GOA	L TR	ACK	ŒR:		_
	Mod)	1)											

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

### Don't let yesterday's disappointments overshadow tomorrow's achievements.

DATE:		<b>s</b> /	М /	Т	/ W	1	Т,	/ F	1	<b>s</b>
		•••••								
		•••••								
						•••••				
		•••••								
GOAL TRACKER:						GOA	L TRA	CKER:		
	(Doll	<b>(N</b>		-	_				_	_
	(Bo)									

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

### It's better to try and fail, than to fail to try.

DATE:		S	/ N	M	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	S
					•••••									
					• • • • •	••••	• • • • •							
GOAL TRACKER:	Cool	7							GOA	L TR	RACK	(ER:		
	(Dol													

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

# We don't have to agree on anything to be kind to one another.

DATE:		S	M	1	Т	/	W	1	Т	/ F	: /	S
					•••••	••••	•••••	•••••			•••••	•••••
						••••		•••••				
		••••										
		•••••				••••	• • • • • • •					
		•••••			•••••	••••	• • • • • •		•••••			
		•••••				••••		•••••				
GOAL TRACKER:							(	GOA	L TRA	CKE	₹:	
	(D)	Mo										

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

### You risk more when you don't take any risks.

DATE:		<b>s</b> /	М /	Т	/ W	1	Т,	/ F	1	<b>s</b>
		•••••								
		•••••								
						•••••				
		•••••								
GOAL TRACKER:						GOA	L TRA	CKER:		
	(Doll	<b>(N</b>		-	_				_	_
	(Bo)									

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

### A journey of a thousand miles begins with a single step.

— Lao Tzu —

DATE:		S	1	М	1	Т	1	W	1	т	1	F	1	S
										••••				
							••••			• • • • •				
GOAL TRACKER:									GOA	L TR	ACK	(ER:		
	(Dol)	1)					_							

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

## Acknowledging the good that you already have in your life is the foundation for all abundance.

Eckhart Tolle —

DATE:		S	/ N	M	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	S
					•••••	••••					•••••			
					•••••	••••	• • • • •							
GOAL TRACKER:	Cool	7							GOA	L TR	RACK	(ER:		
	(Dol													

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

# Joy is what happens to us when we allow ourselves to recognize how good things really are.

— Marianne Williamson —

DATE:		S	1	М	1	T	1	W	1	Т	/ F	1	S
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • •		•••••		•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	
									•••••				
		• • • • • • • • •									•••••		
GOAL TRACKER:									GOA	L TR/	ACKER	 !:	_
	(Dol)	N)											
	Forward <b>To</b>	get	he	r									

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

## No act of kindness, no matter how small, is ever wasted.

### — Aesop —

DATE:		S	1	М	1	Т	1	W	1	т	1	F	1	S
										••••				
							••••			• • • • •				
GOAL TRACKER:									GOA	L TR	ACK	(ER:		
	(Dol)	1)					_							

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

### Today is another chance to get better.

DATE:	S	1	М	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	S
	 				• • • • •								
	 					•••••							
GOAL TRACKER:	Mod						-	GOA	LTR	ACK	(ER:		
	ייוטע												

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

### It's not what you look at that matters, it's what you see.

DATE:		<b>s</b> /	М	/	т	1	w	/	т	1	F	1	S
					• • • • •								
					•••••								
GOAL TRACKER:							(	GOA	L TR	ACK	ŒR:		_
	Mod)	1)											

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

### You're capable of amazing things.

DATE:		S	/ N	M	1	Т	1	W	1	Т	1	F	1	S
					•••••						•••••			
					•••••	••••	• • • • •							
GOAL TRACKER:	Cool	7							GOA	L TR	RACK	(ER:		
	(Dol													

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

### The world is full of kind people... if you can't find one, be one.

DATE:		<b>s</b> /	М /	Т	/ W	1	Т,	/ F	1	<b>s</b>
		•••••								
		•••••								
						•••••				
		•••••								
GOAL TRACKER:						GOA	L TRA	CKER:		
	(Doll	<b>(N</b>		-	_				_	_
	(Bo)									

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

The ideals which have lighted my way, and time after time have given me new courage to face life cheerfully, have been kindness, beauty and truth.

— Albert Einstein —

DATE:		<b>s</b> /	М	/	т	1	w	/	т	1	F	1	S
					• • • • •								
					•••••								
GOAL TRACKER:							(	GOA	L TR	ACK	ŒR:		_
	Mod)	1)											

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

## It is better to speak little; better to say nothing, unless you are quite sure that what you wish to say is true, kind and helpful.

— Krishnamurti —

DATE:		<b>s</b> /	М	/	т	1	w	/	т	1	F	1	S
					• • • • •								
					•••••								
GOAL TRACKER:							(	GOA	L TR	ACK	ŒR:		_
	Mod)	1)											

DATE:		S	/ N	1 /	Т	/ V	<b>V</b> /	Т	1	F /	S
										•••••	
						•••••					
			•••••								• • • • • •
	<b>\</b>										
GOAL TRACKER:							GC	AL TI	RACK	ER:	

# What you do makes a difference, and you have to decide what kind of difference you want to make.

— Jane Goodall —

DATE:		<b>s</b> /	М /	Т	/ W	1	Т,	/ F	1	<b>s</b>
		•••••								
		•••••								
						•••••				
		•••••								
GOAL TRACKER:						GOA	L TRA	CKER:		
	(Doll	<b>(N</b>		-	_				_	_
	(Bo)									

DATE:				S	/ I	М	/	T	/	W	1	Т	/	F	/ :	5
			•••••													•••
			•••••													•••
			•••••													•••
	•••••	•••••	•••••				•••••		• • • • • •					• • • • • •	•••••	•••
	١															
GOAL TRACKER:											GOA	L TR	ACK	ER:		

# As you grow older, you will discover that you have two hands, one for helping yourself, the other for helping others.

— Maya Angelou —

DATE:		S	/ M	/	Т	1	W	1	т	1	F	1	S
GOAL TRACKER:							(	GOA	L TR	ACK	ŒR:		_
	W	(Mo											

DATE:				S	/ I	М	/	T	/	W	1	Т	/	F	/ :	5
			•••••													•••
			•••••													•••
			•••••													•••
	•••••	•••••	•••••				•••••		• • • • • •					• • • • • •	•••••	•••
	١															
GOAL TRACKER:											GOA	L TR	ACK	ER:		

# Real generosity is doing something nice for someone who will never find out. — Frank A. Clark —

DATE:	S	/ M	1	Т /	W	1	Т	/ F	- /	S
		•••••								
						• • • • • • •				
GOAL TRACKER:						GOA	L TRA	CKEF	₹:	
	(Moa)			ī						

DATE:				S	/ I	М	/	T	/	W	1	Т	/	F	/ :	5
			•••••													•••
			•••••													•••
			•••••													•••
	•••••	•••••	•••••				•••••		• • • • • •					• • • • • •	•••••	•••
	١															
GOAL TRACKER:											GOA	L TR	ACK	ER:		

# Be so good they can't ignore you. — Steve Martin —

		 			• • • • •							
		 ••••	• • • • • •									
		 •••••										
		 •••••										
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	 •••••										
	•••••	 										
		 •••••		••••						•••••	••••	
GOAL TRACKER:						(	GOAI	L TR/	ACKE	R:		
(pol/	1)											_

DATE:				S	/ I	М	/	T	/	W	1	Т	/	F	/ :	5
			•••••													•••
			•••••													•••
			•••••													•••
	•••••	•••••	•••••				•••••		• • • • • •					• • • • • •	•••••	•••
	١															
GOAL TRACKER:											GOA	L TR	ACK	ER:		

