Guided Brain Dump Fournal

What are you thinking about right now?

Is there something that keeps coming up in your thoughts?

What do you think about when you try to focus?

·	TI.	77	- N	
17	77			
	1		(I	
" . ""	17.	70	N.	-
D	,		-(II	
77	W.	<i>N</i>	Ti .	
i.	-11		-15	
11	TI.		K	
: <u> </u>			1	1
·- <u></u>	Tr.	<u>n</u>	<u> </u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
:			II.	
·	- 17			
				1
			"	
-			-19	1
·	77		K	
·	11		П	1

Have you practiced mindfulness?

7	- III.			
	U			
77	77 - 74 - 74 - 74 - 74 - 74 - 74 - 74 -			
. .	al U	t)	,	
77	7			
	12	11		
77	- TT			T.
	<i>y</i>			
	77			
	T 1			
	1)	11		
·· <u> </u>				
				,
	7			
	- <u>-</u> -			

Do you know why you got off track in the first place?

<u>"</u>	T	W	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	s		
	T	7	
	1		
77	T	Ti-	
	d U	di .	
77	37	G.	
77	77	ï.	
	1	(1)	1
	77	ii.	
	H		
\ <u>'</u>	7-	ű.	
	11	40	1

What are your current creative blocks?

What goals have you fallen behind on?

What are some signs you look for when you're ready to start again?

7	- III.			
	U			
77	77 - 74 - 74 - 74 - 74 - 74 - 74 - 74 -			
. .	al U	t)	,	
77	T			
	12	11		
77	- TT			T.
	<i>y</i>			
	77			
	T 1			
	1)	11		
·· <u> </u>				
				,
	7			
	- <u>-</u> -			

Are there any roadblocks standing in your way?

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	TY.		ř.	<u></u>
59 				1
N		V	**************************************	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
39 			-(-	,
1	77.		6	
:(1
1		sy.	ř.	
::	11		-(i)	,
· Y	TY.	··	N.	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
59 		<u> </u>	eti-	
1	m.		ii.	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	10			
N	77	7	m.	
:(

Write down any new goals you have.

·- <u></u>	W		6	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
:	-11	,	()	,
9. 	-11	0	41:	
'' <u>'</u>	17	7	<i>n</i>	
P!	.,,		-ti-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
· ·	.19			
-	11		(1)	1
15	TI.	- 	K.	7
P.	.,.		-11-	,
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	.17	70	m.	7
			1	
15	-11	''	Λ.	7
P.	.,,			
·· <u>·</u>	77		-6	
:	-11	-	411	1
:			1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

How have your priorities changed recently?

70	<u> </u>	W	71	
	-			1
70	7	<i>(i.</i>	71	
·				-
70	7	Ü.	ā.	T.
	11	di.		1
7	37	Ti.		
	9	(1)		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	77	7	Sr.	
	11	di	;1	1
71	37	Λ.		
	-	11	11	1
		*		
		40		

Why you feel ready to start right now?

What has been on your mind the most lately?

·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		7
	di .			1
	7			
- H	T	,	-	7
	-0-	<u> </u>		,
- 7	7			
- H	1			
	-			
·		16		
	-9			1

What do you feel your biggest struggles are with changing your habits?

·-		,	m	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	d U		HI .	
Y				
: 1	11		H ·	·
N	St. 5			
i (
\ <u></u>		,	ri	
: (9		10	
n			<u> </u>	
: 1	1		III	
· ·	S		ri-	
i	9			1
\ <u></u>	37		<i></i>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
9	9		-	

Why have your lifestyle habits been hard to stick to?

70	<u> </u>	W	71	
	-			1
70	7	<i>(i.</i>	71	
·				-
70	7	Ü.	ā.	T.
	11	di.		1
7	37	Ti.		
	9	(1)		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	77	7	Sr.	
	11	di	;1	1
71	37	Λ.		
	-	11	11	1
		*		
		40		

What are your triggers for good habits?

What are your triggers for bad habits?

7	W.	<u>:</u>	<u> </u>	<u> </u>
. .			():	11
·	71	·	6	
			()	
	W		05	
			(1)	,
			6	
	1	9	40	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	111		W.	
			():	
7	77	·	6	<u> </u>
	-11	9	411	-1
·	W	r.	- 15	
. 	.,.			11
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			W.	
	II		11	71

What is one thing you can do today to work toward your goals?

1	7	r.		
i :		0	-11	1
N	7	ř	K.	
1			· II	
1	.:17.		- K	
: (1
			70	
7			·	
:				
·1	W		<i>T</i>	,
:9 	-g		.,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
·	-11		7	
()	0		-11	
Y	77.		- K	
· ·				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

List changes you can make this week.

·- <u></u>	W		6	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
:	-11	,	()	,
9. 	-11	0	41:	
'' <u>'</u>	17	7	<i>n</i>	
P!	.,,		-ti-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
· ·	.19			
-	11		(1)	1
15	TI.	<u> </u>	K.	7
P.	.,.		-11-	,
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	.17	70	m.	7
			1	
15	-11	''	Λ.	7
P.	.,,			
·· <u>·</u>	77		-6	
:	-11	-	411	1
:			1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

List changes you can make this month.

What is the common denominator when it comes to quitting?

			Ti-	5
				5
	1		st.	ч
	7		r-	
	7	7	(i)	1 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
			al-	11.
	7	-	T	7
			N	
		,	di	
	7	-	Vi-	7
				1
77				
			eti.	

What was the last commitment you kept?

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	77	r.	8	
	и у	1		
		41-		
	T	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	7	
	<u>.</u>	41		-
-	T	T.	7	
	g U	-11-		
	77		7	
)	.m	.n.	0	
	g	4-		
-	T		7	
. .		41-		
	Ψ			
. .	u	ti-	,	
77	77	Ti	7	
- 	-0	119		

Do you give up on yourself more often than not?

·	TI.	77	- N	
17	77			
	1		(I	
" . ""	17.	70	N.	-
D	,		-(II	
77	W.	70	Ti .	
i.	-11		-15	
11	TI.		K	
: <u> </u>			1	1
·- <u></u>	Tr.	<u>n</u>	<u> </u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
:			II.	
·	- 17	. Tr		
				1
			"	
-			-19	1
·	77		K	
·	11		П	1

Are there people in your life discouraging your dreams?

1	7		W	50	
	1		Ш	11	
·			_m	O	
	11			11	
	W		W	50	
,	8		-11-	71	
\	37 <u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	
	1		TI .	,1	
·	W		<i>m</i>	n	
,	8		ll .	91	
	11	-	<u>- K</u>	<u> </u>	
	11 		TI T	,,	
1 11	37	-		50	
	11		THE STATE OF THE S	-1	
	W - 2		0	St	
	11		()	71	

Are there people who become your roadblocks?

V			- Ki	î
-				
D #		7	<i>K</i>	
·)————————————————————————————————————	9	8	THE STATE OF THE S	1
12 	9	0	-01	77
The state of the s	W	7	//-	7
8. 	11	U		
S	W	W.	W	n
	-		11	1
71	-11		- N	
:				
The state of the s	W		K.	51 <u> </u>
F. 	-11	0	11	1
15 <u>m</u>	W	w	W	
E,			-tr	
77	17	tor I	T.	T T T
×! (I)	9	0	110	

Who in your life provides positive support?

77	T	Α	-	
	T 27	1		1
77	W 37	^		
	s			
	7			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	<u></u>			
	W	Λ		T
	9 U			
e 	1	-1		,
	W			
	1			1
T.	77	A		T.
	s			
	V		7	
i <u>(</u>		-		

How does your morning dictate what kind of day you will have?

70	<u> </u>	W	71	
	-			1
70	7	<i>(i.</i>	71	
·				-
70	7	Ü.	ā.	T.
	11	di.		1
7	37	Ti.		
	9	(1)		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	77	7	Sr.	
	11	di	;1	1
71	37	Λ.		
	-	11	11	1
		*		
		40		

Is your environment ready for your healthy changes?

77	T	Α	-	
	T 27	1		1
77	W 37	^		
	s			
	7			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	<u></u>			
	W	Λ		T
	9 U			
e 	1	-1		,
	W			
	1			1
T.	77	A		T.
	s			
	V		7	
i <u>(</u>		-		

Do you always try to start on a Monday?

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	TT - 11	m	n
VI	71		7
9			
7		W	7
			1
\	W 90	W	
S(u	1	1
· ·			1
7	3Y <u>-</u>	X	n
VI	71		7
· ·			1
7	37	W	n
1	ıl u		1
Y	T	W	<u> </u>
S9		 11	

If you haven't tried to get back on track, what are your reasons?

77	T	Α	-	
	T 27	1		1
77	W 37	^		
	s			
	7			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	<u></u>			
	W	Λ		T
	9 U			
e 	1	-1		,
	W			
	1			1
T.	77	A		T.
	s			
	V		7	
i <u>(</u>		-		

What would make you feel ready to start?

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	TY.		ř.	<u></u>
59 				1
N		V	**************************************	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
39 			-(-	,
1	71.		6	
:(1
1		sy.	ř.	
::	11		-(i)	,
Y	TY.	··	N.	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
59 		<u> </u>	eti-	
1	m.		ii.	-
	10			
N	77	7	m.	
:(

How important are your goals to you?

\ <u> </u>		ï	n	·
: 2	,	,	tir	
· ·	1	-	n-	
29 <u> </u>	1	,	lli i	
7	3			
P. 				
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	9	Ÿ.	<u> </u>	
: 	1	,	HI r	
·· <u>·</u>	7	<u>:</u>	n	
:	,	,	tir	
·	1	-	n	
p 			-	
	9			
35 			1	,
1 V			n	
e. 	1	,	(I)	

What do you hope to experience when you achieve them?

	V		7	
	5 V			
·		Ti-		
. .	#	11		,
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	7	Ti-		
	H U	H.		1
	7	<i>i</i>		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		U-		
. .	H	4		,
	7	m.		
		11-		1
·	72	T	-	
77	7	m-		·
·	1	(1-		

How do you want habits to change your life?

V	W	7	T	
9. 	<u> </u>	<u>e</u>	ati	1
17	5Y		ri-	
9. 1	9	0	di:	1
V	W.	37	N.	
st errita	Н		(I)	1
N	7	¥	W.	
e) 	<u>u</u>	<u> </u>	die	1
N	5Y.	7	<i>(</i> -	
			4.	
9		0	d)	
· ·	5Y	Vi	ű-	
9 	11	9	di	1
N	5Y	7	Ü.	
i (11	0	di.	7
\\W	W.		K.	-
F)			36	,

Where does your mind go when you try to meditate?

			<i>ii</i>	5
	1		di.	11
	7		<i></i>	7
	7	7	iii	31 S
			-ti-	11
	7	-	ri.	7
		,		1
	7	-	<i></i>	7
				31
77			<i>ii</i>	
			<i></i>	
	1		-1	

(Enter Your Journal Prompt Here)

			<i>ii</i>	5
	1		di.	11
	7		<i></i>	7
	7	7	iii	31 S
			-ti-	11
	7	-	ri.	7
		,		1
	7	-	<i>m</i>	7
				31
77			<i>ii</i>	
			<i></i>	
	1		-1	