

Joy List

1) _____	16) _____
2) _____	17) _____
3) _____	18) _____
4) _____	19) _____
5) _____	20) _____
6) _____	21) _____
7) _____	22) _____
8) _____	23) _____
9) _____	24) _____
10) _____	25) _____
11) _____	26) _____
12) _____	27) _____
13) _____	28) _____
14) _____	29) _____
15) _____	30) _____

* Goal -- write down a list of things that bring you joy, and nothing more. Use your emotion--do not analyze this list. It is likely that you will revise this list periodically as you become more in touch with your inner voice.