

SELF TENDING



TEND my <i>Mind</i>	TEND my <i>body</i>	TEND my <i>heart</i>
5 MINUTES ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	5 MINUTES ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	5 MINUTES ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
15 MINUTES ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	15 MINUTES ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	15 MINUTES ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
30 MINUTES ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	30 MINUTES ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	30 MINUTES ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
60 MINUTES+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	60 MINUTES+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	60 MINUTES+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

