

GOOD HABIT TRACKER

DATE: / /

MORNING ROUTINE

	M	T	W	T	F	S	S
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

HEALTH + WELLNESS

	M	T	W	T	F	S	S
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SELF-CARE + WELLBEING

	M	T	W	T	F	S	S
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EVENING ROUTINE

	M	T	W	T	F	S	S
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐