

WELLNESS TRACKER

Weekly

SELF-CARE ACTIVITY

	S	M	T	W	T	F	S
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

SLEEP TRACKER

	TIME SLEPT	HOURS SLEPT	ENERGY LEVEL
S	_____	_____	⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡
M	_____	_____	⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡
T	_____	_____	⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡
W	_____	_____	⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡
T	_____	_____	⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡
F	_____	_____	⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡
S	_____	_____	⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

GRATITUDE LIST

S	_____
M	_____
T	_____
W	_____
T	_____
F	_____
S	_____

HABIT TRACKER

	S	M	T	W	T	F	S
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○