

Daily Routine

Morning

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Wake up at a.m

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Plan the day and set goals

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

List things I'm grateful for

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Cook & eat healthy breakfast

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Check & respond to important emails

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Afternoon

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Do afternoon stretches

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Prioritize tasks & manage time

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Exercise

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Connect with family & friends

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Review work to-do list

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Evening

MON TUE WED THUR FRI SAT SUN

Unwind from work

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Catch up on hobbies

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Night yoga

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Journal

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Plan for the next day

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○