Issues and goals

- Food/Water Sleep • Fitness

 - Mind

- Health
- Energy level
- Body/Face
- Stress management
- Social
- Spiritual
- Intellectual
- Financial
- Environmental

Issue	Goal (positive and present)	How will I achieve it?

My Day

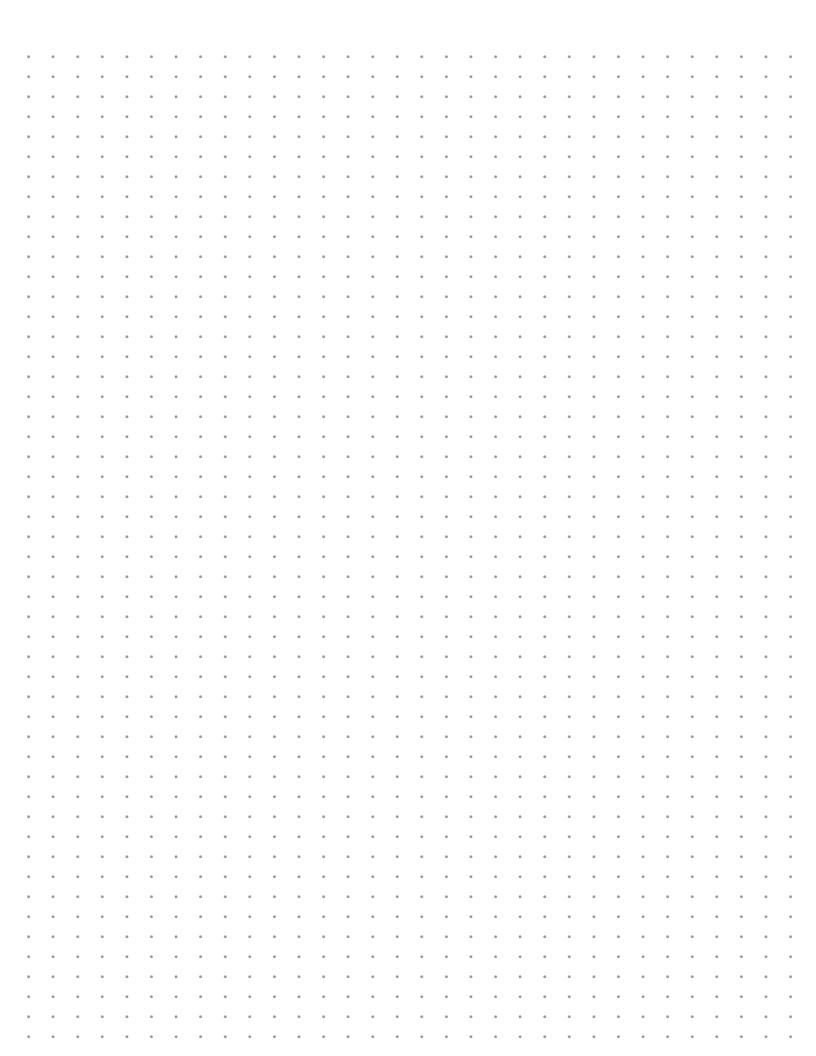
Time	Task	New?
	Wake up	
		-
	Sleep	-

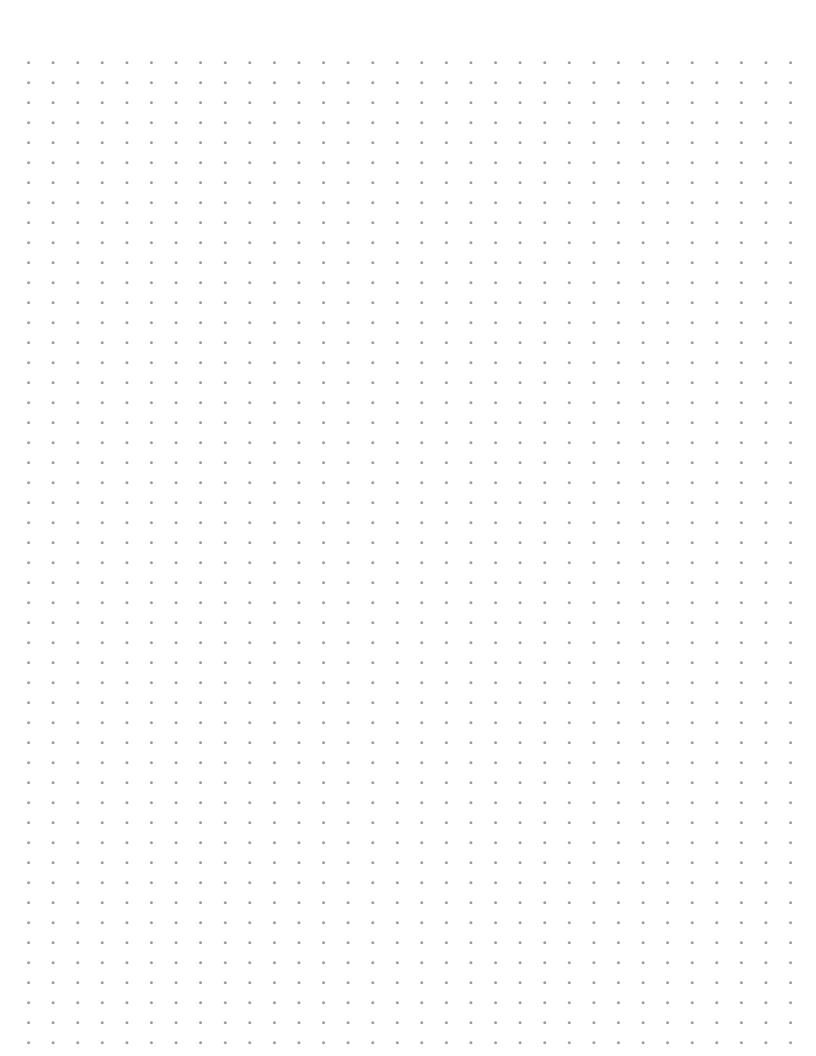
Self-care to-do weekly

Activity	When	How long

Self-care to-do once

		Т	rac	ckir	ng	ne	W	hal	bit	S						1	Мο	ntł	า											
,	•		•	•		•		•	•	•		•		•							•	•		•	•		•			
			•			•		•	•			•	•	•		•				•	•	•		•	•	•	•			•
			•	•		•		٠	•	•	•			•	•						•	•	•	•	•		•			
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	۰	۰	۰	•	۰	•	•	۰	۰	•	•	۰	۰	۰	•	۰	•	۰	۰	•	۰	•	•	•	•	۰	•	•	•	•
	۰	•	۰	•	•	•	•	•	٠	•	•	•	•	۰	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	۰
	۰	•	٠	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	۰
	•	۰	•	۰	•	•	۰	0	0	•	•	۰	•	•	۰	۰	۰	۰	۰	•	0	0	•	•	•	•	0	۰	۰	•
	•	•	•	•	•	•	•	٠	۰	•	•	۰	۰	۰	•	٠	•	•	•	۰	۰	•	•	•	•	•	•	•	•	۰
	۰	•	•	٠	•	•	٠	٠	•	۰	٠	•	٠	•	•	•	٠	•	•	•	٠	•	٠	٠	•	•	•	٠	•	۰
	•	۰	•	•	۰	•	٠	۰	0	•	•	•	۰	•	•	۰	•	۰	۰	•	•	0	•	•	•	۰	0	۰	٠	•
	•	•	•	٠	•	•	•	٠	•	•	•	•	٠	٠	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	۰
•	۰	۰	•	•	۰	•	۰	•	•	•	۰	•	•	•	۰	۰	۰	۰	۰	•	•	0	۰	۰	•	۰	0	۰	۰	۰
	•	۰	•	٠	•	•	٠	۰	0	•	•	•	۰	•	۰	۰	٠	۰	۰	•	۰	0	•	•	•	۰	0	٠	•	•
•	•	•	•	•	•	٠	•	•	•	٠	٠	•	•	•	•	•	•	•	•	٠	•	•	٠	٠	٠	•	•	•	•	٠
	0	۰	0	۰	•	•	۰	•	0	•	•	•	•	•	۰	•	۰	۰	۰	•	•	0	۰	•	•	•	0	۰	۰	0
	•	•	•	•	•	•	•	٠	•	•	•	٠	٠	۰	•	•	•	•	•	٠	٠	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	•	•	•	٠	•	•	٠	٠	•	٠	٠	•	٠	•	٠	•	٠	•	•	•	٠	•	٠	٠	•	•	•	٠	•	•
	•	۰	•	•	•	•	٠	0	0	•	•	•	•	•	•	•	٠	•	۰	•	0	0	•	•	•	•	0	۰	٠	•
•	٠	•	•	•	٠	•	•	۰	•	•	•	•	۰	•	•	٠	•	٠	٠	۰	۰	•	•	•	•	٠	•	•	•	٠
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	٠	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	•	•	0	•	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	0	•	•	•	•	0	•	•	•
	٠	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	٠
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	٠	•	•	۰	٠	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	•	•	•	•	•	•	•	•	0	•	•			•	•	•	•	•	•		•	0	•	•	•	•	0	•	•	•
	•	•	•	•	•	•	•	•	0	•	•			•	•	•	•	•	•		•	0	•	•	•	•	0	•	•	•
		•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
		•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	٠	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•		•				•	•	•		•	•	•	•			•
•	٠	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•		•				•	•	•		•	•	•	•			•
	•	•	•		•						•				•	•	•						•	•				•	•	•
	•	•	•		•						•				•	•	•						•	•				•	•	•
			•			•		•	•	•		•		•							•	•			•		•			
	•																													
			•	•		•		٠	•	•	•		٠	•	•						•	•	•	•	•		•			
			•		•				•			•		•								•			•		•			•
	•																													
	۰																													
	۰																													
	•	•	۰	٠	•	۰	•	٠	۰	٠	•	۰	۰	۰	•	٠	•	•	•	۰	۰	۰	•	•	۰	٠	۰	•	•	•
	_																	_												





Planning New Habits

Habit	Goal	Trigger	Start day	Beginning level