

Name _____

PERSONAL WELLNESS TRACKER

- I am
- I will
- I will
- I will be consistent in my daily practices.

WEEK # __

DAILY WELLNESS ACTIVITIES

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

SLEEP TRACKER

	BEDTIME	HOURS SLEPT	DAILY ENERGY LEVEL
S	_____	_____	⚡⚡⚡⚡⚡
M	_____	_____	⚡⚡⚡⚡⚡
T	_____	_____	⚡⚡⚡⚡⚡
W	_____	_____	⚡⚡⚡⚡⚡
T	_____	_____	⚡⚡⚡⚡⚡
F	_____	_____	⚡⚡⚡⚡⚡
S	_____	_____	⚡⚡⚡⚡⚡

GRATITUDE LIST

S

M

T

W

T

F

S

WEEKLY GOAL TRACKER

S M T W T F S

_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○