Self Care Tracker

30 DAYS · SMALL STEPS · BIG CHANGES

A healthier mind,
a happier heart
a brighter you.

Daily Habits	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10
Meditation / Mindfulness	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Drink Water	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Healthy Meals	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Move Your Body	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Write in Journal	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Be Kind to Yourself	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

	DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14	DAY 15	DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20
Meditation / Mindfulness	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Drink Water	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Healthy Meals	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Move Your Body	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Write in Journal	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Be Kind to Yourself	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

	DAY 21	DAY 22	DAY 23	DAY 24	DAY 25	DAY 26	DAY 27	DAY 28	DAY 29	DAY 30
Meditation / Mindfulness	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Drink Water	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Healthy Meals	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Move Your Body	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Write in Journal	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Be Kind to Yourself	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Daily Reminders

- You don't have to be perfect, just consistent.
- Progress, not perfection.
- Take care of your mind, it's the only place you have to live.

How I Feel This Month

Very Low · Low · Okay · Good · Great

(Circle your mood each week)

Notes

YOU ARE DOING GREAT ♥