WELLNESS MONTH TRACKER

August 2025

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
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○