

This Week

WEEK OF _____
FOCUS _____

HABIT	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	/7
01	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
02	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
03	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
04	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
05	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
06	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
07	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
08	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
09	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

What went well

What I will adjust

ENERGY THIS WEEK

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10