

Your Self-care Guide

©
-2016-



YOUR DAILY SELF-CARE TICK SHEET

Please make sure you are looking after yourself each day

	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN
Hours slept	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○
Glasses of water	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○
Fruit & veg	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○
Meditate	○	○	○	○	○	○	○
Connect with a friend	○	○	○	○	○	○	○
Exercise	○	○	○	○	○	○	○
Treat	○	○	○	○	○	○	○
Laugh	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○
Daily Challenge	Spend 30 mins being creative ○	Catch up with an old friend or relative ○	Light a candle and have a bubble bath ○	Spend 30 mins reading a book ○	Watch your favourite funny movie ○	List the things you're grateful for ○	Call a friend who makes you laugh ○