Habit Tracker

HABIT :	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

Habit Tracker

Date: _____   Week: _____

Habits	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
2 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
3 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
4 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
5 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
6 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
7 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
8 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
9 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
10 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
11 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
12 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
13 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
14 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
15 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
16 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
17 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
18 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
19 _____	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

WEEKLY HABIT TRACKER

DATE: / /

MORNING ROUTINE

	S	M	T	W	T	F	S
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○

HEALTH + WELLNESS

	S	M	T	W	T	F	S
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○

SELF-CARE + WELLBEING

	S	M	T	W	T	F	S
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○

EVENING ROUTINE

	S	M	T	W	T	F	S
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○
-----------------------	○	○	○	○	○	○	○

Robyn Marie
coaching

HABIT TRACKER

DATE: **S M T W T F S**

HABIT	REWARD
1. --	--
2. --	--
3. --	--
4. --	--
5. --	--
6. --	--
7. --	--

GOALS

● ---

● ---

● ---

● ---

HABIT TRACKER

HABIT:

February 2023

S	M	T	W	T	F	S
			◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯				

March 2023

S	M	T	W	T	F	S
			◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	

April 2023

S	M	T	W	T	F	S
						◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯						

May 2023

S	M	T	W	T	F	S
◯	◯	◯	◯	◯	◯	
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
◯	◯	◯	◯			

NOTES:

HABIT TRACKER

KEEPING TRACK OF YOUR HABITS CAN HELP YOU STAY ON TRACK AND ACHIEVE YOUR GOALS. FILL OUT YOUR TOP 12 GOALS AND MARK THEM OFF EACH DAY YOU SUCCESSFULLY COMPLETE THEM.

WEEK OF: _____

HABIT / SELF-CARE STEP	S	M	T	W	T	F	S
01	○	○	○	○	○	○	○
02	○	○	○	○	○	○	○
03	○	○	○	○	○	○	○
04	○	○	○	○	○	○	○
05	○	○	○	○	○	○	○
06	○	○	○	○	○	○	○
07	○	○	○	○	○	○	○
08	○	○	○	○	○	○	○
09	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○

REFLECTION NOTES

_____

_____

_____

HOW I TRACK MY DAY

DATE:

TODAY'S AFFIRMATION

I'M THANKFUL FOR

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

TODAY'S GOALS

1. _____
2. _____
3. _____

TOP PRIORITIES

1. _____
2. _____
3. _____

MEALS

BREAKFAST
_____

LUNCH
_____

DINNER
_____

SNACKS
_____

TO-DO LIST

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

WATER

TOMORROW'S GOALS

1. _____
2. _____
3. _____

Habit Tracker

Daily Exercise or Movement

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

Time with Family or Friends

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

Drink 64oz of Water

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

No Take Out Food

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

Take a 10 Minute Walk

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

Journal

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

15 Minute Work Break

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

No Phone After 9:00 PM

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

8 Hours of Sleep

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

Habit Tracker

Habit Tracker

Month 1

Habit

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	5	6

Reward :

Goals :

Month 2

Habit

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	5	6

Reward :

Goals :

HABIT TRACKER

Date: _____   Week: _____

Habits	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DAILY HABITS

WEEK OF

MORNING ROUTINE	S	M	T	W	T	F	S
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

AFTERNOON ROUTINE	S	M	T	W	T	F	S
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

NIGHT ROUTINE	M	T	W	T	F	S	S
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
....	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

WEEKLY ✦
HABITS TRACKER

Robyn Marie coaching

Week:

ACTIVITY	S	M	T	W	T	F	S
Up by 7 AM	✓		✓		✓		✓
Make Bed		✓		✓		✓	
Excercise	✓		✓		✓		✓
Vitamins		✓		✓	✓	✓	
No Take Out Food	✓		✓		✓		✓
Drink 64 oz of Water		✓		✓	✓		
5 Minutes of Reflection	✓		✓		✓		✓
Family Time		✓		✓		✓	
No Caffeine after 2 PM	✓		✓		✓		✓
No Phone after 9 PM		✓		✓		✓	
Journaling	✓		✓				✓
Bed by 10 PM		✓		✓		✓	

NOTES

....
....
....
....

WEEKLY ✦
HABITS TRACKER

Robyn Marie coaching

Week:

ACTIVITY	S	M	T	W	T	F	S

NOTES

....
....
....
....

HABITS TRACKER

WEEK OF:

HABITS	M	T	W	T	F	S	S
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

NOTES :

Weekly Habits
TRACKER

WEEK OF: _____

	MY HABITS	MY MOOD	DONE
MON			
TUE			
WED			
THU			
FRI			
SAT			
SUN			

Robyn Marie coaching

Monthly Habit Tracker

HABIT:

....

....

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Gumball Machine Habit Tracker
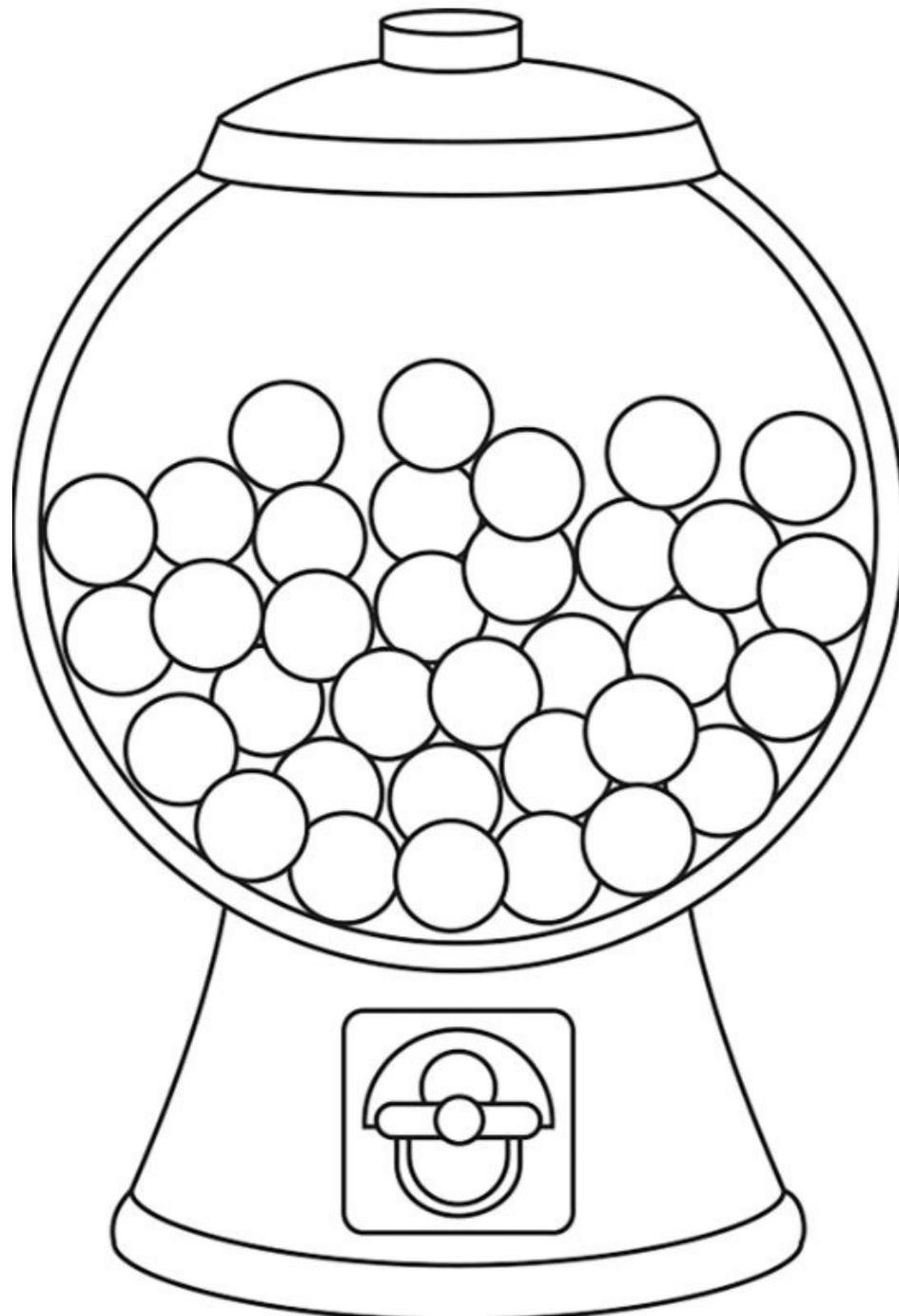
This week's habits:

○ _____   ○ _____

○ _____   ○ _____

○ _____   ○ _____

Color code your habits and fill them in the gumball machine each day!

Habits:

Robyn
Marie
coaching

Habit Tracker

#	HABIT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																
21																																
22																																
23																																
24																																
25																																
26																																
27																																
28																																
29																																
30																																

100 DAY TRACKER!
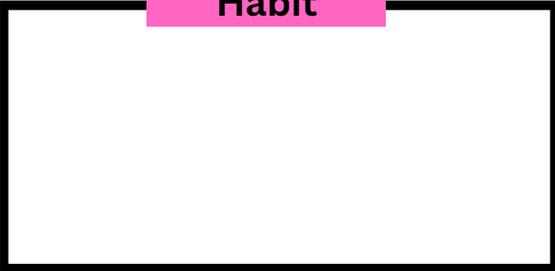
★1 ★2 ★3 ★4 ★5 ★6 ★7 ★8 ★9 ★10

★11 ★12 ★13 ★14 ★15 ★16 ★17 ★18 ★19 ★20

★21 ★22 ★23 ★24 ★25 ★26 ★27 ★28 ★29 ★30

★31 ★32 ★33 ★34 ★35 ★36 ★37 ★38 ★39 ★40

★41 ★42 ★43 ★44 ★45 ★46 ★47 ★48 ★49 ★50

★51 ★52 ★53 ★54 ★55 ★56 ★57 ★58 ★59 ★60

★61 ★62 ★63 ★64 ★65 ★66 ★67 ★68 ★69 ★70

★71 ★72 ★73 ★74 ★75 ★76 ★77 ★78 ★79 ★80

★81 ★82 ★83 ★84 ★85 ★86 ★87 ★88 ★89 ★90

★91 ★92 ★93 ★94 ★95 ★96 ★97 ★98 ★99 ★100

Robyn Marie coaching

21 day HABIT TRACKER

Habit

Daily Tracker
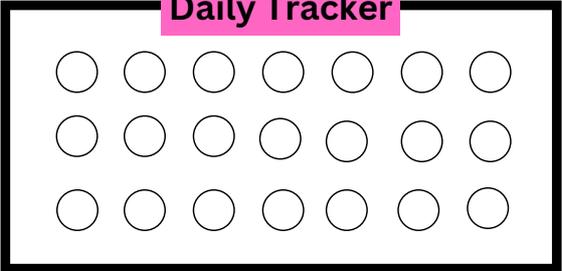
Habit

Daily Tracker

Habit
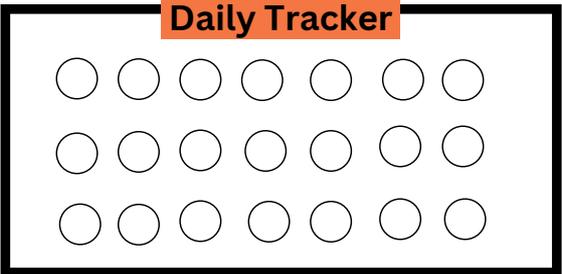
Daily Tracker

Habit

Daily Tracker

Habit

Daily Tracker

Robyn Marie coaching
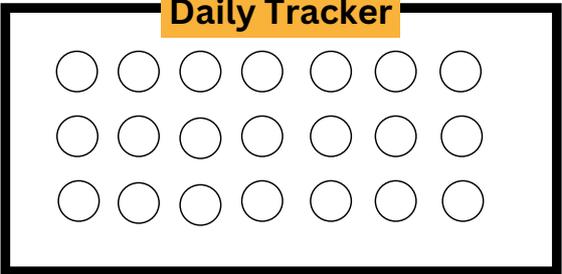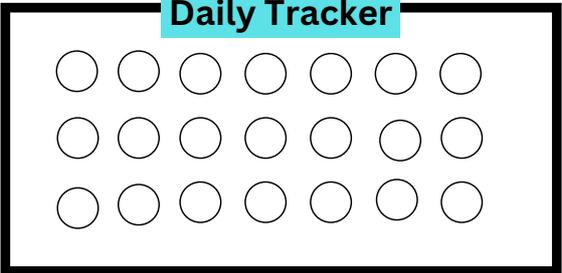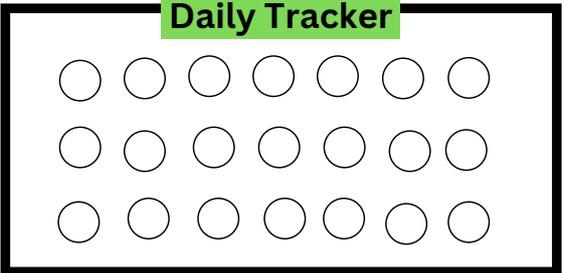
HABIT TRACKER

WRITE DOWN YOUR TOP GOAL FOR THE MONTH, AND TICK OFF EACH DAY AS YOU SUCCESSFULLY COMPLETE IT!

01	*02*	*03*
04	*05*	*06*
07	*08*	*09*
10	*11*	*12*
13	*14*	*15*
16	*17*	*18*
19	*20*	*21*
22	*23*	*24*
25	*26*	*27*
28	*29*	*30*

GOAL:

REFLECTION NOTES:

GOAL COMPLETED:

Habit Tracker

Month: ....

Habit	S	M	T	W	T	F	S
♥							
♥							
♥							
♥							
♥							
♥							
♥							
♥							
♥							
♥							
♥							
♥							

HABIT TRACKER

DAILY HABIT

S | M | T | W | T | F | S