

SELF-CARE CHECKLIST

M T W T F S S

TASK:

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____