THE PERFECT MORNING

HABIT TRACKER

Evening Before

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
Set out Work Clothes	○	○	○	○	○	○	○
Write Top 3 Priorities for tomorrow	○	○	○	○	○	○	○
Think about #1 Problem or Goal	○	○	○	○	○	○	○
Go Screen Free 60 mins before sleep	○	○	○	○	○	○	○
Sleep 7 Hours before you Wake Up	○	○	○	○	○	○	○

Perfect Morning

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
Intense Physical Workout (15-45 mins)	○	○	○	○	○	○	○
Cold Shower (1-3 mins)	○	○	○	○	○	○	○
Eat 30 Grams of Protein	○	○	○	○	○	○	○
Screen-Free after waking (60 mins)	○	○	○	○	○	○	○
Write in a Journal (5-min, M. Pages, etc.)	○	○	○	○	○	○	○
Write Anything about #1 Problem or Goal	○	○	○	○	○	○	○
Read/Listen to uplifting Content (15 mins)	○	○	○	○	○	○	○
Lovingly Interact with your Family	○	○	○	○	○	○	○
Play with your kids as much as possible	○	○	○	○	○	○	○
Focus on Passion/Creative Projects	○	○	○	○	○	○	○
Listen to Instrumental Music	○	○	○	○	○	○	○

THE PERFECT MORNING

HABIT TRACKER

Evening Before

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Perfect Morning

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

THE PERFECT MORNING

HABIT TRACKER

Evening Before

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
Set out Work Clothes	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Write Top 3 Priorities for tomorrow	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Think about #1 Problem or Goal	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Go Screen Free 60 mins before sleep	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Sleep 7 Hours before you Wake Up	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

Perfect Morning

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
Intense Physical Workout (15-45 mins)	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Cold Shower (1-3 mins)	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Eat 30 Grams of Protein	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Screen-Free after waking (60 mins)	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Write in a Journal (5-min, M. Pages, etc.)	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Write Anything about #1 Problem or Goal	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Read/Listen to uplifting Content (15 mins)	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Lovingly Interact with your Family	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Play with your kids as much as possible	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Focus on Passion/Creative Projects	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Listen to Instrumental Music	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

THE PERFECT MORNING

HABIT TRACKER

Evening Before

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

Perfect Morning

	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○