WEEKLY PLANNER

© TAYSHASDESIGNSTUDIO

_____ MONTH

HABITS

	M	T	W	T	F	S	S
Breathing Exercise	○	○	○	○	○	○	○
Office-Based Exercises	○	○	○	○	○	○	○
Got Fresh Air	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

BREAKS ____ MINS

M	T	W	T	F	S	S

SCHEDULE

MON. ___	
TUE. ___	
WED. ___	
THU. ___	
FRI. ___	
SAT. ___	
SUN. ___	

WATER ____ OZ

M	T	W	T	F	S	S

TO DO LIST

HRS: >2☐ 2-4☐ 4-8☐

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐