



Habit Tracker

-The Morning Struggle-



Habit: Early Morning Wake-up



Action Plan:

Day Tracker:

--	--	--	--	--	--	--

Barriers:

- Sleep sacrificing
- Inconsistent wake up times
- Electronics at night
- Snooze button
-
-

Changes to Action Plan & Body Awareness:

Day Tracker:

--	--	--	--	--	--	--

Day Tracker:

--	--	--	--	--	--	--

Day Tracker:

--	--	--	--	--	--	--