



Habit Tracker

-The Morning Struggle-



Habit: Meditate



Action Plan:

Day Tracker:

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

Barriers:

- Too busy
- Mind wandering
- Anxiety and other strong emotions
-
-
-

Changes to Action Plan & Body Awareness:

Day Tracker:

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

Day Tracker:

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

Day Tracker:

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