2Q Guide
ROAD TO LIVING WELL

Time is your most valuable asset

A.M.

	S	M	T	W	T	F	S
Journal 3 pages	○	○	○	○	○	○	○
Read 15 minutes	○	○	○	○	○	○	○
Record gratitude	○	○	○	○	○	○	○
15 minutes fitness	○	○	○	○	○	○	○
Check bank balance	○	○	○	○	○	○	○
Journal	○	○	○	○	○	○	○

P.M.

	S	M	T	W	T	F	S
Declutter 15 minutes	○	○	○	○	○	○	○
Check email do/delete/defer	○	○	○	○	○	○	○
Review calendar	○	○	○	○	○	○	○
Prepare for next day attire/meal/to do list	○	○	○	○	○	○	○
Floss	○	○	○	○	○	○	○
Sit still 5 minutes	○	○	○	○	○	○	○

MONTHLY

- ○ Donate
- ○ Review budget
- ○ Grab a sheet of paper & brain dump to do's for next month
- ○ Cross off items from current month list completed
- ○ Wipe down appliances
- ○ Clean countertops
- ○ Deep clean bathrooms & kitchen
- ○ Dust ceilings
- ○ Find time to get outside

TO DO LIST

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____