

MORNING RITUALS

WEEK OF: _____

RITUAL	M	T	W	T	F	S	S
--------	---	---	---	---	---	---	---

Hydrate (Lemon Water)							
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

Meditation / Stillness							
------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Gentle Movement							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

Journaling							
------------	--	--	--	--	--	--	--

Nutritional Breakfast							
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

No Screen Time (First Hour)							
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Skincare Routine							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

WEEKLY INTENTIONS & REFLECTIONS