



KALEIDOSCOPE MENTAL WELLNESS

» SELF CARE TRACKER «



YOU GOT THIS.



» 30 DAYS OF SELF-CARE, GROWTH & HEALING «

DAY	MOOD CHECK-IN How are you feeling?	HYDRATION Goal: 8 bottles 	MOVEMENT Move My Body 	NUTRITION Eat Nourishing Food 	MEDICATION Took My Meds 	SLEEP Got Enough Sleep 	MINDFULNESS Practiced Mindfulness 	SELF-CARE Did Something I Enjoy 	CONNECTION Connected with Someone 	NOTES
1	😊 😐 😞 😡 😢									
2	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
3	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
4	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
5	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
6	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
7	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
8	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
9	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
10	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
11	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
12	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
13	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
14	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
15	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
16	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
17	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
18	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
19	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
20	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
21	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
22	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
23	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
24	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
25	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
26	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
27	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	
30	😊 😐 😞 😡 😢	○	○	○	○	○	○	○	○	

» REMEMBER:
Your mental health is a priority, not a luxury. ★

»» NOTES & REFLECTIONS ««

KEEP SHOWING UP FOR YOURSELF. YOU'RE WORTH IT.

»» →

