Ledoux LAGOON

My 2023 Self-Care Routine

Daily

	S	M	T	W	T	F	S
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weekly

	1	2	3	4
☐ _____	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐

Monthly

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐