


DAILY REFLECTIONS

STRESS LEVEL

TODAYS DATE: _____

M T W Th F S Su



RATE YOUR DAY:  10

morning:

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

day:

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

night:

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

ENERGY LEVEL 

morning:

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

day:

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

night:

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

Todays goals:

Todays affirmations:

What did you accomplish today?

What did you do for yourself today?

Describe the emotions you experienced today:

Thoughts / Ideas?

