WEEKLY MENTAL HEALTH CHECKLIST

	M	T	W	T	F	S	S
Meditate	○	○	○	○	○	○	○
Talk to a friend or loved one	○	○	○	○	○	○	○
Journal for 15 minutes	○	○	○	○	○	○	○
Get outside for at least 10 minutes	○	○	○	○	○	○	○
Read or listen to a podcast	○	○	○	○	○	○	○
Stretch for 5 minutes	○	○	○	○	○	○	○
No technology 30 mins before bed	○	○	○	○	○	○	○
☰	○	○	○	○	○	○	○