

DAILY PLANNER

S M T W T F S

DATE: _____

TOP PRIORITIES TODAY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

TODAY'S SCHEDULE

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

__:--

LONGEVITY

☐ MOVE

☐ EAT VEGETABLES

☐ FLOSS

☐ READ OR REFLECT

☐ MEDITATE

☐ CONNECT WITH FRIEND OR FAMILY

TO DO LIST

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PERSONAL TASKS

☐ _____

☐ _____

☐ _____

DELIBERATE PRACTICE

☐ EXISTING SKILL IMPROVEMENT

☐ NEW SKILL PRACTICE

TODAY'S GLIMMER

FOR TOMORROW

