Sleep HygieneTracker

Use this checklist to keep track of the healthy sleep habits you're practicing. Fill in a circle for every action you do each day, and add some of your own habits to the list!



Habits	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1 no tech 1 hour before sleep	○	○	○	○	○	○	○
2 30 min exercise in the day	○	○	○	○	○	○	○
3 no caffeine after noon	○	○	○	○	○	○	○
4 soothing bedtime routine	○	○	○	○	○	○	○
5 woke up at the same time	○	○	○	○	○	○	○
6 completed a nightly gratitude list	○	○	○	○	○	○	○
7 read for 15 min before sleep	○	○	○	○	○	○	○
8 listened to a podcast in bed	○	○	○	○	○	○	○
9 washed my face	○	○	○	○	○	○	○
10 brushed & flossed my teeth	○	○	○	○	○	○	○
11 fragrant bath (epsom salts)	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	○	○