

Name:	Start Date:
-------	-------------

When you are recovering from a difficult time in your life it is helpful to track and reflect on your progress. Think back over the last week and mark the circle on the chart that best describes your experience.

How have things been in close relationships?																																																																																																																
Very difficult	Difficult	Not so good	OK	Good																																																																																																												
0	1	2	3	4	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td>4</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>3</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>2</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>1</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>0</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td colspan="8"></td></tr> </table>	4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		1	2	3	4	5	6	7	8								
4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
0	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8																																																																																																								

How have things been socially? (e.g. at work/school/college, at social events, shopping, volunteering in your community, and in groups/clubs you attend.)																																																																																																																
Very difficult	Difficult	Not so good	OK	Good																																																																																																												
0	1	2	3	4	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td>4</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>3</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>2</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>1</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>0</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td colspan="8"></td></tr> </table>	4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		1	2	3	4	5	6	7	8								
4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
0	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8																																																																																																								

How were your emotions and feelings?																																																																																																																
Very difficult	Difficult	Not so good	OK	Good																																																																																																												
0	1	2	3	4	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td>4</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>3</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>2</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>1</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>0</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td colspan="8"></td></tr> </table>	4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		1	2	3	4	5	6	7	8								
4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
0	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8																																																																																																								

		Good	12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
			11	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		OK	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
			9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
			8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		Not so good	7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
			6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
			5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
			4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		Difficult	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
			2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
			1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		Very difficult	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
				1	2	3	4	5	6	7	8						
				Week →													

This tool is free to use and share. Users are solely responsible for their use of this tool. The creator, Gearóid Carey, assumes no responsibility for any consequences arising from its use. Gearóid Carey disclaims all liability for any damages or harm resulting from the use, reference to, or reliance on this tool. Children and adolescents should only use this tool under the supervision of a responsible adult, such as a parent or legal guardian. This tool is intended as a self-help resource. For the full disclaimer, visit www.WellbeingTrackers.com

Name:	Start Date:
-------	-------------

When you are recovering from a difficult time in your life it is helpful to track and reflect on your progress. Think back over the day and mark the circle on the chart that best describes your experience.

How well did you do at connecting with positive and supportive people?																
Not so good 1	OK 2	Good 3	Great 4	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8</td></tr> </table>	4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	0	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		1 2 3 4 5 6 7 8
4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○															
3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○															
2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○															
1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○															
0	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○															
	1 2 3 4 5 6 7 8															

How have things been socially? (e.g. at work/school/college, at social events, shopping, volunteering in your community, and in groups/clubs you attend.)																	
Very difficult 0	Difficult 1	Not so good 2	OK 3	Good 4	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8</td></tr> </table>	4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	0	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		1 2 3 4 5 6 7 8
4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○																
3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○																
2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○																
1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○																
0	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○																
	1 2 3 4 5 6 7 8																

How were your emotions and feelings?																	
Very difficult 0	Difficult 1	Not so good 2	OK 3	Good 4	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">0</td><td>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8</td></tr> </table>	4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	0	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		1 2 3 4 5 6 7 8
4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○																
3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○																
2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○																
1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○																
0	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○																
	1 2 3 4 5 6 7 8																

Recovery →		Good	{	12	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
				11	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
		OK	{	10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
				9	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
				8	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
		Not so good	{	7	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
				6	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
				5	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
				4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
		Difficult	{	3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
				2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
				1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
		Very difficult	{	0	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
					1 2 3 4 5 6 7	
				Day →		

This tool is free to use and share. Users are solely responsible for their use of this tool. The creator, Gearóid Carey, assumes no responsibility for any consequences arising from its use. Gearóid Carey disclaims all liability for any damages or harm resulting from the use, reference to, or reliance on this tool. Children and adolescents should only use this tool under the supervision of a responsible adult, such as a parent or legal guardian. This tool is intended as a self-help resource. For the full disclaimer, visit www.WellbeingTrackers.com

Name:	Start Date:
-------	-------------

Complete this tracker once a week to monitor your progress.

On how many days did you use over the last week?								
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Week →								

How harmful was you use over the last week?								
Extremely harmful	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Very harmful	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moderately harmful	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A little harm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No harm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Week →	1	2	3	4	5	6	7	8

This tool is free to use and share. Users are solely responsible for their use of this tool. The creator, Gearóid Carey, assumes no responsibility for any consequences arising from its use. Gearóid Carey disclaims all liability for any damages or harm resulting from the use, reference to, or reliance on this tool. Children and adolescents should only use this tool under the supervision of a responsible adult, such as a parent or legal guardian. This tool is intended as a self-help resource. For the full disclaimer, visit www.WellbeingTrackers.com

Name:	Start Date:
-------	-------------

Managing your healthspan well will give you a long and healthy life while boosting your mental, emotional and physical wellbeing. Think back over the last week and tick the box that fits best.

How well did you do at getting enough exercise?																																																						
Not so good	OK	Good	Great																																																			
0	1	2	3	<table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">0</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></td><td style="padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">4</td><td style="padding: 2px 5px;">5</td><td style="padding: 2px 5px;">6</td><td style="padding: 2px 5px;">7</td><td style="padding: 2px 5px;">8</td><td style="padding: 2px 5px;"></td></tr> </table>	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○		1	2	3	4	5	6	7	8	
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
0	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8																																														

How well did you do at eating healthily, while avoiding snacking, processed food, and junk food?																																																						
Not so good	OK	Good	Great																																																			
0	1	2	3	<table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">0</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></td><td style="padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">4</td><td style="padding: 2px 5px;">5</td><td style="padding: 2px 5px;">6</td><td style="padding: 2px 5px;">7</td><td style="padding: 2px 5px;">8</td><td style="padding: 2px 5px;"></td></tr> </table>	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○		1	2	3	4	5	6	7	8	
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
0	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8																																														

How well did you do at enjoying life and keeping your stress levels low?																																																						
Not so good	OK	Good	Great																																																			
0	1	2	3	<table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">0</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></td><td style="padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">4</td><td style="padding: 2px 5px;">5</td><td style="padding: 2px 5px;">6</td><td style="padding: 2px 5px;">7</td><td style="padding: 2px 5px;">8</td><td style="padding: 2px 5px;"></td></tr> </table>	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○		1	2	3	4	5	6	7	8	
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
0	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8																																														

Wellbeing →	Good	9	○	○	○	○	○	○	○	○
		8	○	○	○	○	○	○	○	○
		7	○	○	○	○	○	○	○	○
	OK	6	○	○	○	○	○	○	○	○
		5	○	○	○	○	○	○	○	○
	Urgently needs attention	4	○	○	○	○	○	○	○	○
		3	○	○	○	○	○	○	○	○
		2	○	○	○	○	○	○	○	○
		1	○	○	○	○	○	○	○	○
		0	○	○	○	○	○	○	○	○
						</				

Name:	Start Date:
-------	-------------

Managing your healthspan well will give you a long and healthy life while boosting your mental, emotional and physical wellbeing. Think back over the day and tick the box that fits best.

How well did you do at getting enough exercise?																																																						
Not so good	OK	Good	Great																																																			
0	1	2	3	<table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">0</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></td><td style="padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">4</td><td style="padding: 2px 5px;">5</td><td style="padding: 2px 5px;">6</td><td style="padding: 2px 5px;">7</td><td style="padding: 2px 5px;">8</td><td style="padding: 2px 5px;"></td></tr> </table>	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○		1	2	3	4	5	6	7	8	
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
0	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8																																														

How well did you do at eating healthily, while avoiding snacking, processed food, and junk food?																																																						
Not so good	OK	Good	Great																																																			
0	1	2	3	<table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">0</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></td><td style="padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">4</td><td style="padding: 2px 5px;">5</td><td style="padding: 2px 5px;">6</td><td style="padding: 2px 5px;">7</td><td style="padding: 2px 5px;">8</td><td style="padding: 2px 5px;"></td></tr> </table>	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○		1	2	3	4	5	6	7	8	
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
0	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8																																														

How well did you do at enjoying life and keeping your stress levels low?																																																						
Not so good	OK	Good	Great																																																			
0	1	2	3	<table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;">0</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td><td style="padding: 2px 5px;">○</td></tr> <tr><td style="border-right: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></td><td style="padding: 2px 5px;">1</td><td style="padding: 2px 5px;">2</td><td style="padding: 2px 5px;">3</td><td style="padding: 2px 5px;">4</td><td style="padding: 2px 5px;">5</td><td style="padding: 2px 5px;">6</td><td style="padding: 2px 5px;">7</td><td style="padding: 2px 5px;">8</td><td style="padding: 2px 5px;"></td></tr> </table>	3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	0	○	○	○	○	○	○	○	○	○		1	2	3	4	5	6	7	8	
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
0	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8																																														

Wellbeing →	Good	9	○	○	○	○	○	○	○	○
		8	○	○	○	○	○	○	○	○
		7	○	○	○	○	○	○	○	○
	OK	6	○	○	○	○	○	○	○	○
		5	○	○	○	○	○	○	○	○
	Urgently needs attention	4	○	○	○	○	○	○	○	○
		3	○	○	○	○	○	○	○	○
		2	○	○	○	○	○	○	○	○
		1	○	○	○	○	○	○	○	○
		0	○	○	○	○	○	○	○	○

How are you?

Family



School



Feelings



This tool is free to use and share. Users are solely responsible for their use of this tool. The creator, Gearóid Carey, assumes no responsibility for any consequences arising from its use. Gearóid Carey disclaims all liability for any damages or harm resulting from the use, reference to, or reliance on this tool. Children and adolescents should only use this tool under the supervision of a responsible adult, such as a parent or legal guardian. This tool is intended as a self-help resource. For the full disclaimer, visit www.WellbeingTrackers.com

How are you?

Friends



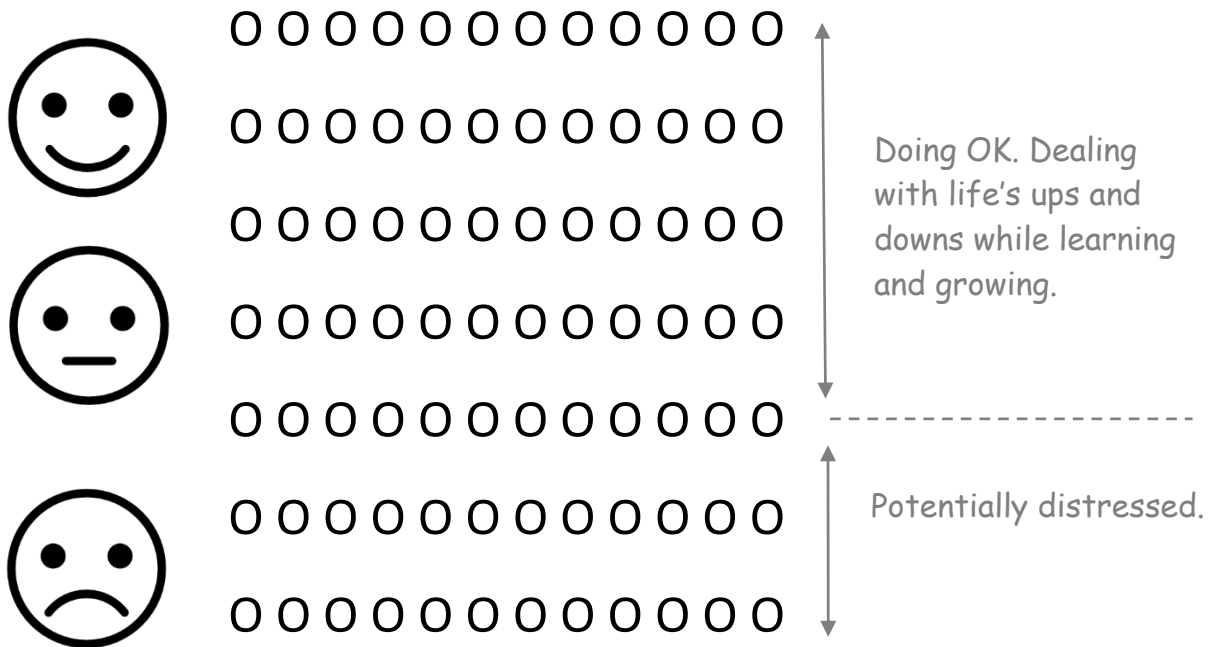
School



Feelings



This tool is free to use and share. Users are solely responsible for their use of this tool. The creator, Gearóid Carey, assumes no responsibility for any consequences arising from its use. Gearóid Carey disclaims all liability for any damages or harm resulting from the use, reference to, or reliance on this tool. Children and adolescents should only use this tool under the supervision of a responsible adult, such as a parent or legal guardian. This tool is intended as a self-help resource. For the full disclaimer, visit www.WellbeingTrackers.com



This tool is free to use and share. Users are solely responsible for their use of this tool. The creator, Gearóid Carey, assumes no responsibility for any consequences arising from its use. Gearóid Carey disclaims all liability for any damages or harm resulting from the use, reference to, or reliance on this tool. Children and adolescents should only use this tool under the supervision of a responsible adult, such as a parent or legal guardian. This tool is intended as a self-help resource. For the full disclaimer, visit www.WellbeingTrackers.com