Dr. Olivia Greenspan ND

SELF CARE *Checklist*

Daily

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Weekly

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Monthly

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Semi-Annually/Annually

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]