



# QUICK TIME MANAGEMENT

**7 AM**

**5 MIN**

Make the bed

**5 MIN**

Drink Water

**10 MIN**

Stretch

**15 MIN**

Wear something you love

**5 MIN**

Self affirmation

**9 AM**

**20 MIN**

Play upbeat music

**10 MIN**

Brain dump

**30 MIN**

No digital distractions

**5 MIN**

To-do list

**8 PM**

**5 MIN**

Breather

**5 MIN**

Appreciation

**10 MIN**

Reflection

**15 MIN**

Focus

**2 PM**

**15 MIN**

Outdoor time

**20 MIN**

Massage a loved one

**5 MIN**

Water break

**10 MIN**

Gratitude exercise

**30 MIN**

Productivity beeper