

ROUTINE

START TIME:

NUDGES:

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____

HABIT: _____ **DURATION:** _____