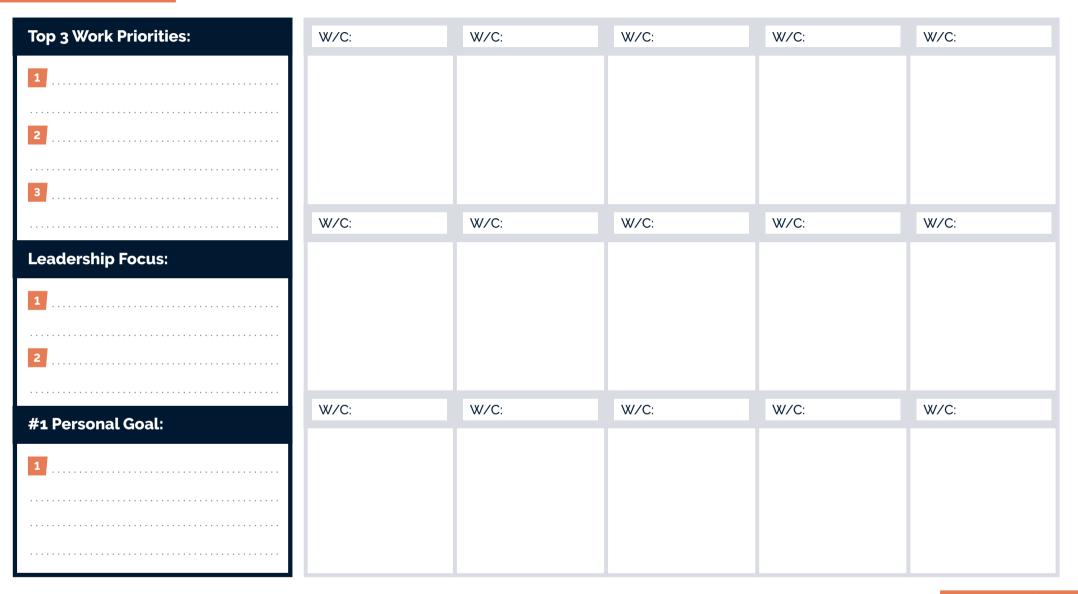
90 DAY PLAN



© 2019 Ben Morton



90 DAY PLANNING TOOL



Habits/Rituals/Practices to install	Stop doing
1	1
2	2

Stop doing list (Activities, tasks and behaviours)

1			 			 			 	 			 	• •			 	 			 	 •	 	 		 		 •
••••	 •	 	 •		•••	 •		 		 		 			•	 	 •	 •••	• •	 •	 	 		 		 	•	
2		 •	 	• •		 	• •	 •	 	 			 			 •	 • •	 			 	 •	 	 		 		 •
		 				 •		 		 		 				 		 			 	 		 		 		
3			 			 			 	 			 	• •		 	 	 			 	 •	 	 		 • •		 •

Start doing list

3

1								 • •		•••					 ••	•••										•••					 	 	 	 		٠
	•••							 							 																 	 	 	 		•
2	• •	•••		• •				 • •	•••					• • •	 		•••					• •	•••	•••			•••				 	 	 	 		•
	•••		•••		•••			 							 								•••	••		•••	• •	•••	• • •	• • •	 	 	 	 	• •	•
3	• •	•••		•••				 	• •						 		• •	•••		• •		• •	• •	• •			•••				 	 	 	 	• •	•
••••	•••		• •			• •	•••	 •••		• •	• •	•••	• •	• •		• •		• •	• •	• •	• •	•••	• •		•••	• •		• •	• • •	• • •	 	 • •	 	 • •	• •	•

Continue doing list

1	••••	 	 	 	 	 	 	 •••		•••		 					 				 	•
••••		 	 	 	 	 •••	 •••	 	• • •		• •	 			• •		 				 •••	•
2		 	 	 	 	 	 	 				 					 				 	
•••••		 • • •	 	 	 • • •	 • • •	 • • •	 •••	•••	•••	•••	 •••	•••	• • •	•••	• • •	 •••	•••	•••	•••	 •••	•
3		 	 	 	 	 	 	 • • •				 					 				 	