

Дневник на съня

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Записвайте времето на лягане, събуждане и общите часове всяка сутрин
 - Оценете качеството на съня и нивото на енергия
 - Проследявайте навиците за кофеин и екрани
 - Отбелязвайте сънищата и наблюденията за съня
 - Преглеждайте седмичните модели за прозрения



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане:

Час на събуждане:

Часове сън:

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐Екранно време преди лягане: ☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Дата _____

Час на лягане: _____

Час на събуждане: _____

Часове сън: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Спомнени сънища:

☐

Кофеин след 14ч:

☐

Екранно време преди лягане:

☐

БЕЛЕЖКИ ЗА СЪНЯ

Наблюдения за съня ви -- какво помогна, какво не, как се почувствахте при събуждане

ПОДОБРЕНИЯ НА СЪНЯ

Едно нещо, което бихте променили тази вечер, за да спите по-добре утре