Spánkový deník

Řízený deník na 30 dní

Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

1. Každý den si vyhraďte několik minut na psaní
2. Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
3. Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
4. Každý týden si své záznamy projděte a všímejte si vzorců

- Každé ráno zaznamenejte čas ulehnutí, probuzení a celkový počet hodin
- Ohodnoťte kvalitu spánku a úroveň energie
- Sledujte konzumaci kofeinu a zvyky u obrazovky
- Poznamenejte si sny a pozorování o spánku
- Prohlédněte si týdenní vzorce pro získání přehledu

Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*

Datum: _____

Čas ulehnutí: _____

Čas probuzení: _____

Hodiny spánku: _____

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vzpomenuté sny: ☐

Kofein po 14:00: ☐

Obrazovka před spaním: ☐

Poznámky ke spánku *(jakékoliv postřehy o vašem spánku — co pomohlo, co ne, jak jste se cítili po prob...*

Zlepšení spánku *(jedna věc, kterou byste dnes večer mohli změnit pro lepší spánek zítra)*