

---



# Søvnjournal

---



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømmе
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

- 
- Registrer sengetid, opvågningstid og samlet antal timer hver morgen
  - Bedøm søvnkvalitet og energiniveau
  - Følg koffein- og skærmvaner
  - Notér drømme og søvnobservationer
  - Gennemgå ugentlige mønstre for indsigt



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:

**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:

**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:

**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:

**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:

**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:

**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:

**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---



Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sengetid: \_\_\_\_\_

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømme husket:

Koffein efter kl. 14:

Skærmtid før sengetid:



**Søvnnoter** (nogen observationer om din søvn — hvad hjalp, hvad hjalp ikke, hvordan du følte dig ved opvå...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kunne ændre i aften for at sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---