

Ημερολόγιο Υπνου

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Καταγράψτε την ώρα υπνου, αφυπνισης και τις συνολικές ώρες καθε πρωι
 - Αξιολογήστε την ποιότητα υπνου και το επιπεδο ενεργειας
 - Παρακολουθηστε τις συνηθειες καφεινης και οθονης
 - Σημειωστε ονειρα και παρατηρησεις υπνου
 - Εξεταστε τα εβδομαδιαια μοτιβα για πληροφοριες



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεϊνη μετά τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ

Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεϊνη μετά τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου:

Ωρα αφύπνισης:

Ωρες ύπνου:

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεϊνη μετά τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΥΠΝΟΥ



Ημερομηνία _____

Ωρα ύπνου: _____

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρες ύπνου: _____

Ποιότητα ύπνου:

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

Επίπεδο ενέργειας:

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

Ονειρα που θυμηθηκες:

☐

Καφεινη μετα τις 2μμ:

☐

Χρονος οθονης πριν τον υπνο:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Παρατηρήσεις σχετικά με τον ύπνο σου -- τι βοήθησε, τι όχι, πως ενιωθες όταν ξυπνήσες

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΠΝΟΥ

Ένα πράγμα που θα μπορούσες να αλλάξεις αποψε για να κοιμηθείς καλύτερα αύριο
