

---



# Unipäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

---

# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

- 
- Kirjaa nukkumaanmeno-aika, heräämisaika ja kokonaistunnit joka aamu
  - Arvioi unen laatu ja energiataso
  - Seuraa kofeiinin käyttöä ja ruutuaikaa
  - Merkitse muistiin unet ja unihavainnot
  - Tarkastele viikkotrendejä oivallusten saamiseksi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön



**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:

**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:



**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:

**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---





**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:



**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:

**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:



**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---



**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:



**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---





**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:



**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---





**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:

**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:

**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:

**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmenoa:



**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:



**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:

**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---





**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:



**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:



**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---





**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Nukutut tunnit: \_\_\_\_\_

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Muistettut unet:

Kofeiinia klo 14 jälkeen:

Ruutuaika ennen nukkumaanmeno-aikaa:

**Unimuistiinpanot** *(havaintoja unestasi — mikä auttoi, mikä ei, miltä tuntui herätessä)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parannukset uneen** *(yksi asia, jonka voisit muuttaa tänä iltana nukkuaksesi huomenna paremmin)*

---

---

---

---

---

---

---

---

