

---



# Dnevnik spavanja

---



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid



Izrađeno pomoću LoomJournals

---

# Kako koristiti ovaj dnevnik

---

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

- 
- Svako jutro zabilježite vrijeme lijeganja, buđenja i ukupne sate
  - Ocijenite kvalitetu sna i razinu energije
  - Pratite navike konzumacije kofeina i korištenja ekrana
  - Zabilježite snove i zapažanja o spavanju
  - Pregledajte tjedne obrasce radi uvida



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme spavanja: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Sati spavanja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina energije:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Prisjećeni snovi:

Kofein nakon 14h:

Ekran prije spavanja:

**Bilješke o spavanju** *(bilo kakva zapažanja o vašem spavanju - što je pomoglo, što nije, kako ste se osjeć...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Poboljšanja spavanja** *(jedna stvar koju biste mogli promijeniti večeras za bolji san sutra)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---