


Alvasnapló



30 napos vezetett napló



Vegyes



Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Rogzítse az elalvas és ebredés idejét, valamint az összes órát minden reggel
 - Ertekelje az alvás minőségét és az energiaszintet
 - Kövesse a koffein- és képernyőhasználati szokásokat
 - Jegyezze fel az almokat és alvási észrevételeket
 - Tekintse át a heti mintákat a betekintésekért



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:

Alvási jegyzetek (bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)

Alvásjavítás (egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek (bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)

Alvásjavítás (egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról – mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvászavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek (bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan éreztél magad ébr...)

Alvásjavítás (egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:

Alvási jegyzetek (bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)

Alvásjavítás (egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról – mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról – mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*

Dátum: _____

Lefekvés ideje: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásidő (óra): _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Felidézett álmok:

Koffein du. 2 után:

Képernyőidő lefekvés előtt:



Alvási jegyzetek *(bármilyen megfigyelés az alvásodról — mi segített, mi nem, hogyan érezted magad ébr...)*

Alvásjavítás *(egy dolog, amit ma este megváltoztathatnál, hogy holnap jobban aludj)*
