

---



# Sleep Journal

---



Diario Guidato di 30 Giorni



Ibrido

Creato con LoomJournals

---

# Come Usare Questo Diario

---

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

- 
- Log bedtime, wake time, and total hours each morning
  - Rate sleep quality and energy level
  - Track caffeine and screen habits
  - Note dreams and sleep observations
  - Review weekly patterns for insights



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Ora di andare a letto: \_\_\_\_\_

Ora di sveglia: \_\_\_\_\_

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Qualità del sonno:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Livello di energia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sogni ricordati:

Caffeina dopo le 14:00:

Tempo schermo prima di dormire:



**Note sul sonno** *(osservazioni sul tuo sonno — cosa ha aiutato, cosa no, come ti sei sentito al risveglio)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miglioramenti del sonno** *(una cosa che potresti cambiare stasera per dormire meglio domani)*

---

---

---

---

---

---

---

---