


수면 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:



수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)

날짜: _____

취침 시간: _____

기상 시간: _____

수면 시간: _____

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기억한 꿈:

오후 2시 이후 카페인:

취침 전 스크린 사용:

수면 메모 (수면에 대한 관찰 — 도움이 된 것, 그렇지 않은 것, 기상 시 느낌)

수면 개선 사항 (내일 더 잘 자기 위해 오늘 밤 바꿀 수 있는 한 가지)
