

Miego dienoraštis

30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsingumus

-
- Kiekvieną rytą užrašykite miego laiką, pabudimo laiką ir bendrą valandų skaičių
 - Įvertinkite miego kokybę ir energijos lygį
 - Stebėkite kofeino ir ekranų naudojimo įpročius
 - Užrašykite sapnus ir miego pastebėjimus
 - Kas savaitę peržiūrėkite modelius ir ieškokite įžvalgų



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas:

Pabudimo laikas:

Miego valandos:

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas:

Pabudimo laikas:

Miego valandos:

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas:

Pabudimo laikas:

Miego valandos:

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekranas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas:

Pabudimo laikas:

Miego valandos:

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas:

Pabudimo laikas:

Miego valandos:

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas:

Pabudimo laikas:

Miego valandos:

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas:

Pabudimo laikas:

Miego valandos:

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas:

Pabudimo laikas:

Miego valandos:

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau

MIEGO DIENORAŠTIS



Data _____

Miego laikas: _____

Pabudimo laikas: _____

Miego valandos: _____

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prisiminti sapnai:

☐

Kofeinas po 14 val.:

☐

Ekrano laikas prieš miegą:

☐

MIEGO PASTABOS

Pastebėjimai apie jūsų miegą – kas padėjo, kas ne, kaip jautėtės pabudę

MIEGO PATOBULINIMAI

Vienas dalykas, kurį galėtumėte pakeisti šį vakarą, kad rytoj miegotumėte geriau
