


Slaapdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energieniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*

Datum: _____

Bedtijd: _____

Tijd van opstaan: _____

Uren geslapen: _____

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dromen herinnerd:

Cafeïne na 14:00:

Schermtijd voor het slapen:



Slaapnotities *(observaties over je slaap — wat hielp, wat niet, hoe je je voelde bij het wakker worden)*

Slaapverbeteringen *(eén ding dat je vanavond kunt veranderen om morgen beter te slapen)*
