

---



# Sovndagbok

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid



Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

- 
- Loggfor leggetid, vaknetid og totalt antall timer hver morgen
  - Vurder sovnkvalitet og energiniva
  - Folg med pa koffein- og skjermvaner
  - Noter drommer og sovnoobservasjoner
  - Gjennomga ukentlige monstre for ny innsikt



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Leggetid:** \_\_\_\_\_

**Vekketid:** \_\_\_\_\_

**Timer sovet:** \_\_\_\_\_

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

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

**Drømmer husket:**

**Koffein etter kl. 14:**

**Skjermtid før sengetid:**



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

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

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

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

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energivå:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

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

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

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

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energivå:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

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

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energivå:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

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

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

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

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

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

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

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

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

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

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:

**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---



Dato: \_\_\_\_\_

Leggetid: \_\_\_\_\_

Vekketid: \_\_\_\_\_

Timer sovet: \_\_\_\_\_

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

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

Drømmer husket:

Koffein etter kl. 14:

Skjermtid før sengetid:



**Søvnnotater** (eventuelle observasjoner om søvnen din — hva hjalp, hva hjalp ikke, hvordan du følte deg d...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Søvnforbedringer** (én ting du kan endre i kveld for å sove bedre i morgen)

---

---

---

---

---

---

---

---