


Dziennik snu



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:

Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*

Data: _____

Pora snu: _____

Godzina pobudki: _____

Godziny snu: _____

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zapamiętane sny:

Kofeina po 14:00:

Czas przed ekranem przed snem:



Notatki o śnie *(wszelkie obserwacje dotyczące snu — co pomogło, co nie, jak się czułeś po przebudzeniu)*

Poprawa snu *(jedna rzecz, którą mógłbyś zmienić dziś wieczór, aby lepiej spać jutro)*
