


Jurnal de somn



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid



Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Notează ora de culcare, ora de trezire și totalul de ore în fiecare dimineață
 - Evaluează calitatea somnului și nivelul de energie
 - Urmărește obiceiurile legate de cafeină și ecrane
 - Notează visele și observațiile despre somn
 - Revizuește tiparele săptămânale pentru a obține informații utile



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:

Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*

Data: _____

Ora de culcare: _____

Ora de trezire: _____

Ore de somn: _____

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vise amintite:

Cofeină după ora 14:

Timp la ecran înainte de culcare:



Note despre somn *(observații despre somnul tău — ce a ajutat, ce nu, cum te-ai simțit la trezire)*

Îmbunătățiri ale somnului *(un lucru pe care l-ai putea schimba diseară pentru a dormi mai bine mâine)*
