

---



# Дневник сна

---



Дневник на 30 дней



Гибрид



Создано в LoomJournals

---

# Как использовать этот дневник

---

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

- 
- Записывайте время отхода ко сну, подъёма и общие часы каждое утро
  - Оценивайте качество сна и уровень энергии
  - Отслеживайте потребление кофеина и время у экрана
  - Фиксируйте сны и наблюдения
  - Анализируйте недельные паттерны для получения инсайтов



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** (наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** (одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:

**Заметки о сне** (наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** (одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:

**Заметки о сне** (наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** (одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:

**Заметки о сне** (наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** (одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:

**Заметки о сне** (наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** (одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:

**Заметки о сне** (наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** (одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Время отхода ко сну: \_\_\_\_\_

Время подъёма: \_\_\_\_\_

Часов сна: \_\_\_\_\_

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

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

Сны запомнились:

Кофеин после 14:00:

Экран перед сном:



**Заметки о сне** *(наблюдения о сне — что помогло, что нет, самочувствие при пробуждении)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Улучшения сна** *(одно изменение на сегодня, которое поможет лучше спать завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---