

---



# Dennik spanku

---



30-dňový sprievodný denník



Hybridný



Vytvorené pomocou LoomJournals

---

# Ako používať tento denník

---

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

- 
- Každé ráno si zaznačte čas uloženia, zobudenia a celkový počet hodín
  - Ohodnotte kvalitu spanku a úroveň energie
  - Sledujte návyky s kofeínom a obrazovkami
  - Zaznamenavajte sny a pozorovania o spanku
  - Prehodnotte týždenné vzorce pre užitočné poznatky



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:

**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:

**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:

**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:

**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:

**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:

**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Úroveň energie:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:

**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Čas uľahnutia: \_\_\_\_\_

Čas budenia: \_\_\_\_\_

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Spomínané sny:

Kofeín po 14:00:

Obrazovka pred spaním:



**Poznámky o spánku** (akekoľvek pozorovania o vašom spánku — čo pomohlo, čo nie, ako ste sa cítili po z...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zlepšenia spánku** (jedna vec, ktorú by ste mohli dnes večer zmeniť pre lepší spánok zajtra)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---