

---



# Дневник спавања

---



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид

Креирано помоћу LoomJournals

---

# Како користити овај дневник

---

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

- 
- Бележите време одласка у кревет, буђења и укупне сате сваког јутра
  - Оцените квалитет спавања и ниво енергије
  - Пратите навике кофеина и екрана
  - Забележите снове и запажања о спавању
  - Прегледајте недељне обрасце за увиде



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника



Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:



**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:



**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:



**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво енергије:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:



**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:



**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:



**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:



**Белешке о спавању** *(запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** *(једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Датум: \_\_\_\_\_

Време спавања: \_\_\_\_\_

Време буђења: \_\_\_\_\_

Сати спавања: \_\_\_\_\_

Квалитет спавања:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Упамћени снови:

Кофеин после 14ч:

Екран пре спавања:

**Белешке о спавању** (запажања о спавању -- шта је помогло, шта није, како сте се осећали по буђе...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Побољшања спавања** (једна ствар коју бисте могли да промените вечерас да боље спавате сутра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---