


Sömnjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar (observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)

Sömnförbättringar (en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar (observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)

Sömnförbättringar (en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar (observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)

Sömnförbättringar (en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar (observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)

Sömnförbättringar (en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar (observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)

Sömnförbättringar (en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar (observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)

Sömnförbättringar (en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar (observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)

Sömnförbättringar (en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar (observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)

Sömnförbättringar (en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar (observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)

Sömnförbättringar (en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*

Datum: _____

Läggtid: _____

Uppvakningstid: _____

Sov (timmar): _____

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drömmar hågkomna:

Koffein efter 14:00:

Skärmtid innan läggdags:



Sömnanteckningar *(observationer om din sömn — vad som hjälpte, vad som inte hjälpte, hur du kände d...)*

Sömnförbättringar *(en sak du kan förändra ikväll för att sova bättre imorgon)*
