

# Uyku Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku İyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yatma saati: \_\_\_\_\_

Uyanma Saati: \_\_\_\_\_

Uyku Süresi (saat): \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hatırlanan Rüyalar:

Öğleden Sonra 2'den Sonra Kafein:

Yatmadan Önce Ekran Süresi:

**Uyku Notları** (uykunuz hakkında gözlemler — ne yardımcı oldu, ne olmadı, uyanınca nasıl hissettiniz)

**Uyku iyileştirmeleri** (yarın daha iyi uyumak için bu gece değiştirebileceğiniz bir şey)