

# Nhật Ký Giấc Ngủ

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

# Cách sử dụng nhật ký này

---

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

- 
- Ghi lại giờ đi ngủ, giờ thức dậy và tổng số giờ ngủ mỗi sáng
  - Đánh giá chất lượng giấc ngủ và mức năng lượng
  - Theo dõi thói quen dùng caffeine và sử dụng thiết bị điện tử
  - Ghi chú về giấc mơ và những quan sát về giấc ngủ
  - Xem lại mô hình hàng tuần để rút ra nhận định



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bắt kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bắt kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bắt kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bắt kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bất kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Giờ đi ngủ: \_\_\_\_\_

Giờ thức dậy: \_\_\_\_\_

Số giờ ngủ: \_\_\_\_\_

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mức năng lượng:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Giấc mơ ghi nhớ:

Caffeine sau 2 giờ chiều:

Thời gian dùng màn hình trước khi ngủ:



**Ghi chú giấc ngủ** (bắt kỳ quan sát nào về giấc ngủ — điều gì có ích, điều gì không, cảm giác khi thức dậy)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cải thiện giấc ngủ** (một điều bạn có thể thay đổi tối nay để ngủ ngon hơn vào ngày mai)

---

---

---

---

---

---

---

---