

Alvás napló

Töltse ki ezt a táblázatot minden nap: az árnyékolt rubrikákat lefekvés előtt, a nem-árnyékolt rubrikákat reggelente

Nap/dátum							
napközben	Hangulati szint 0-10 (10=legrosszabb)						
	Fáradtság szint 0-10 (10=legrosszabb)						
	Napközbeni pihenés: hányszor, mennyi ideig						
	Aktivitási szint 0-10 (10=legaktívabb)						
	Koffein, nikotin, alkohol napközben és este						
Mit csináltam lefekvés előtt?							
Mikor feküdtem le az ágyba?							
Csináltam valamit az ágyban (olvasás, TV, szex)?							
Mikor kapcsoltam le a lámpát?							
Hány percig tartott elaludnom?							
Mikor keltem fel?							
Hányszor ébredtem meg alvás közben?							
Hány órát aludtam?							
Reggel mennyire érzem magam kipihentnek 0-10? (10= teljesen kipihent)							