

Jurnalul somnului

Ziua	Ora culcare / trezire	Calitatea somnului Pe o scară 1 la 5 (5 foarte odihnitor) cum a fost somnul peste noapte?	Starea de spirit dimineța <i>Cum te simți când te trezești? Energic, obosit, iritabil?</i>	Factorii perturbatori <i>Au fost lucruri care ți-au afectat somnul (lumina, zgomotul, temperatura, gândurile)?</i>
Luni				
Marți				
Miercuri				
Joi				
Vineri				
Sâmbătă				
Duminică				