Min søvnlog

Til dig, der er i gang med Søvnprotokollen

Udfyld hver morgen, lige når du vågner. Det tager under et minut, og giver dig et klart billede af, hvordan din søvn udvikler sig hen over ugen.

SÅDAN LÆSER DU OPVÅGNINGSSKALAEN

1 — Udmattet **2** — Meget træt **3** — Okay **4** — Ret udhvilet **5** — Frisk

NAT	DATO	GIK I SENG KL.	VÅGNEDE KL.	ANTAL OPVÅGNINGER	FØLTE MIG VED OPVÅGNING (1-5)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

UGENS NOTER

Brug pladsen til det, der ikke passer ind i skemaet ovenfor – f.eks. hvad du gerne vil justere, hvad du har mærket undervejs, eller andre tanker om din søvn og dagligdag i denne uge.

© Yvonne Miller Yoga og Zoneterapi