# Beteendedagbok för sömnkartläggning

### Dina vanor

Fyll i punkt 1-5, som handlar om dina vanor, varje kväll. På nästa sida finns punkt 7-11, som handlar om dina övningar och uppgifter.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka: måndag \_\_/\_\_ till söndag \_\_/\_\_ | Mån | Tis | Ons | Tor | Fre | Lör | Sön |
| 1. Idag har jag druckit \_\_ koppar kaffe |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Idag har jag druckit \_\_ dl av annan dryck som innehåller koffein, exempelvis te, cola, energidryck |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Idag har jag druckit \_\_ dl \_\_ (typ av alkohol) |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Jag har varit fysiskt aktiv under \_\_ minuter |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Jag har varit utomhus i dagsljus mellan kl. \_\_ och kl. \_\_ |  |  |  |  |  |  |  |

# Beteendedagbok för sömnkartläggning

### Dina övningar och uppgifter

Fyll i punkt 6-10, som handlar om dina övningar och uppgifter, när de är aktuella. Du kan sätta kryss i aktuell dags ruta eller skriva hur många gånger du gjort en viss övning. Om du har satt ett eget mål, skriv vilket det är i ruta 11 och fyll i på det sätt som passar för målet aktuell dags ruta.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka: måndag \_\_/\_\_ till söndag \_\_/\_\_ | Mån | Tis | Ons | Tor | Fre | Lör | Sön |
| 1. Tränat diafragmaandning |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Tränat snabbavspänning |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Övat medveten närvaro |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Gjort min kvällsrutin innan jag lagt mig för natten |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Stigit upp igen en stund om jag inte kunde somna |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Eget mål denna vecka: |  |  |  |  |  |  |  |