SÖMNLYFTET

Min sömndagbok

Sju tomma rader att fylla i - utan konto och utan krav.

Ungefärliga tider räcker. Hoppa över sådant du inte minns.

TIPS Fyll gärna i på morgonen. Du behöver inte titta på klockan på natten.
Du bestämmer själv hur många nätter du vill skriva upp.

1 **Natt / datum:** _____

I säng ca _____ Somnade ca _____ Vaknade ca _____ Gick upp ca _____

Uppvaknanden jag minns: _____ Morgonen kändes: _____

2 **Natt / datum:** _____

I säng ca _____ Somnade ca _____ Vaknade ca _____ Gick upp ca _____

Uppvaknanden jag minns: _____ Morgonen kändes: _____

3 **Natt / datum:** _____

I säng ca _____ Somnade ca _____ Vaknade ca _____ Gick upp ca _____

Uppvaknanden jag minns: _____ Morgonen kändes: _____

4 **Natt / datum:** _____

I säng ca _____ Somnade ca _____ Vaknade ca _____ Gick upp ca _____

Uppvaknanden jag minns: _____ Morgonen kändes: _____

5 **Natt / datum:** _____

I säng ca _____ Somnade ca _____ Vaknade ca _____ Gick upp ca _____

Uppvaknanden jag minns: _____ Morgonen kändes: _____

6 **Natt / datum:** _____

I säng ca _____ Somnade ca _____ Vaknade ca _____ Gick upp ca _____

Uppvaknanden jag minns: _____ Morgonen kändes: _____

7 **Natt / datum:** _____

I säng ca _____ Somnade ca _____ Vaknade ca _____ Gick upp ca _____

Uppvaknanden jag minns: _____ Morgonen kändes: _____

ATT TÄNKA PÅ

En natt visar inte hela mönstret. Notera bara det som känns hjälpsamt.
Sidan 2 innehåller ett enkelt exempel och frågor för egen reflektion.

SÖMNLYFTET

Så använder du mallen

Exempel och enkla frågor - inget prov, inga perfekta siffror.

ETT IFYLLT EXEMPEL

Natten till tisdag - påhittade tider, inte rekommenderade sovtider.

Gick till sängs	Ungefär 23.00
Tror att jag somnade	Runt 23.20
Uppvaknanden jag minns	Två korta stunder; vet inte när
Vaknade för dagen	Ungefär 06.45
Steg upp	Runt 07.00
Morgonkänsla	Lite seg när jag steg upp
Kväll/annat	Jobbade sent och varvade ned sent

TRE ENKLA STEG

1. **Skriv det du minns**
   Ungefärliga tider duger. Skriv "vet inte" när du är osäker.

2. **Titta efter variationer**
   Jämför några nätter utan att bedöma dem som bra eller dåliga.

3. **Välj något att fundera på**
   Skiljer sig kvällar och morgnar mellan olika dagar?

MIN REFLEKTION

Vad lade jag märke till? Finns det något jag vill följa upp?

VILL DU LÄRA DIG MER OM SÖMN?
Digital sömnkurs: 395 kr • Kurs + 3 samtal med sömncoach: 995 kr
Läs mer på somnlyftet.se/somnkurs - mallen är alltid gratis.