

SØVNLOGG

UKE

	Når skrudde du av lyset i går?	Når våknet du i dag?	Antall timer søvn	Hvor lang tid før du sovnet?	Hvor mange sovestunder på dagen i går?	Hvor mange kaffe/te energidrikk cola/pepsi i går?	Hvordan fungerer du i dag? Fra 1 - 10
Mandag							
Tirsdag							
Onsdag							
Torsdag							
Fredag							
Lørdag							
Søndag							

UKE

	Når skrudde du av lyset i går?	Når våknet du i dag?	Antall timer søvn	Hvor lang tid før du sovnet?	Hvor mange sovestunder på dagen i går?	Hvor mange kaffe/te energidrikk cola/pepsi i går?	Hvordan fungerer du i dag? Fra 1 - 10
Mandag							
Tirsdag							
Onsdag							
Torsdag							
Fredag							
Lørdag							
Søndag							

TILTAKSPLAN

Hvilke små endringer kan jeg gjøre som kan hjelpe meg til bedre søvn, litt om gangen?

Sett opp to delmål.

1)

2)

Hva kan hjelpe meg?