DAGBOK FÖR NEDVARVNING OCH SÖMN – träff 2

Fyll i dagboken när du stigit upp.

Fylls i på kvällen. (sätt x i rutorna)	*Datum*	*Datum*	*Datum*	*Datum*	*Datum*	*Datum*	*Datum*	*Datum*	*Datum*	*Datum*	*Datum*	*Datum*	*Datum*	*Datum*
*Jag gjorde en **nedvarvningsrutin** innan jag lade mig*														
*Jag gjorde **Kroppsscanning** idag*														
Personligt mål, ange vad:														
Fylls i på morgonen														
Min sömnkvalitet var (Skala: 1-5. 1= Mycket dålig; 5=Mycket bra)														
Reflektion?														