DAGBOK FÖR NEDVARVNING OCH SÖMN – träff 3

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 **avslutade arbetsdagen** innan jag gick från jobbet*														
*Jag har gjort **snabbavspänning** idag (skriv ungefär hur många ggr?)*														
*Jag har gjort ett eller flera **återhämtningsbeteenden** idag*														
*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?														