

## Rejestr nawyków poprawiających sen

Odnotowuj stosowane w tym tygodniu strategie poprawy snu. Twoim celem jest wypróbowanie każdego wieczoru co najmniej jednego dobrego nawyku z trzech dowolnych kategorii. Zaznacz iksem każdą wypróbowaną strategię.

Kategoria	Dobre nawyki związane ze snem	Pn.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Nd.
Pora snu	Kładź się spać o stałej porze							
	Wstawaj o stałej porze							
	Nie drzem w ciągu dnia							
Zwyczaje związane ze snem	Wprowadź wieczorny rytuał							
	Używaj łóżka tylko do spania							
	Wstawaj, gdy przez kwadrans nie możesz zasnąć							
Otoczenie	Weź ciepłą kąpiel							
	Utrzymuj stałą temperaturę w sypialni							
	Zadbaj o zaciemnienie sypialni							
Spożywanie pokarmów i napojów	Przed snem unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu							
	Zjedz lekką przekąskę przed snem							
Kontrola umysłu	Unikaj zajęć pobudzających, a wykonuj czynności wyciszające umysł							
	Stosuj techniki relaksacji (oddychanie, wizualizacja)							

Liczba strategii wypróbowanych każdego wieczoru:    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_    \_\_\_