

BONUS 2

Spánkový deník

7 dní — 7 doplňovacích stran

Každé ráno 2 minuty.

Na konci týdne uvidíš svůj vlastní vzorec.

Daniela Majer

danielamajer.cz

DEN 1 — Pondělí

Spánkový deník

NOC

V kolik jsem ulehla?

V kolik jsem se probudila (poprvé)?

Jak jsem spala? (1 = hrozně, 5 = skvěle) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

RÁNO

Jak se cítím po probuzení?

Energie rána (1 = nulová, 5 = plná) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Mozková mlha? (ano / ne / trochu)

DNEŠNÍ DEN

Udělala jsem večerní cvičení? (které?)

Co fungovalo?

Co bylo těžké?

POZNÁMKA DNE

Jedna věc, které jsem si dnes všimla:

„Dnes nezačínáš bojovat se spánkem. Začínáš posílat tělu jiný signál.“

DEN 2 — Úterý

Spánkový deník

NOC

V kolik jsem ulehla?

V kolik jsem se probudila (poprvé)?

Jak jsem spala? (1 = hrozně, 5 = skvěle) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

RÁNO

Jak se cítím po probuzení?

Energie rána (1 = nulová, 5 = plná) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Mozková mlha? (ano / ne / trochu)

DNEŠNÍ DEN

Udělala jsem večerní cvičení? (které?)

Co fungovalo?

Co bylo těžké?

POZNÁMKA DNE

Jedna věc, které jsem si dnes všimla:

„Tělo ví, jak se uvolnit. Jen ho nikdo nenaučil, že smí.“

DEN 3 — Středa

Spánkový deník

NOC

V kolik jsem ulehla?

V kolik jsem se probudila (poprvé)?

Jak jsem spala? (1 = hrozně, 5 = skvěle) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

RÁNO

Jak se cítím po probuzení?

Energie rána (1 = nulová, 5 = plná) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Mozková mlha? (ano / ne / trochu)

DNEŠNÍ DEN

Udělala jsem večerní cvičení? (které?)

Co fungovalo?

Co bylo těžké?

POZNÁMKA DNE

Jedna věc, které jsem si dnes všimla:

„Mozek nepotřebuje více vůle. Potřebuje kysík a signál.“

DEN 4 — Čtvrtek

Spánkový deník

NOC

V kolik jsem ulehla?

V kolik jsem se probudila (poprvé)?

Jak jsem spala? (1 = hrozně, 5 = skvěle) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

RÁNO

Jak se cítím po probuzení?

Energie rána (1 = nulová, 5 = plná) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Mozková mlha? (ano / ne / trochu)

DNEŠNÍ DEN

Udělala jsem večerní cvičení? (které?)

Co fungovalo?

Co bylo těžké?

POZNÁMKA DNE

Jedna věc, které jsem si dnes všimla:

„Večerní hlad není slabost. Je to kortizol, který žádá pozornost.“

DEN 5 — Pátek

Spánkový deník

NOC

V kolik jsem ulehla?

V kolik jsem se probudila (poprvé)?

Jak jsem spala? (1 = hrozně, 5 = skvěle) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

RÁNO

Jak se cítím po probuzení?

Energie rána (1 = nulová, 5 = plná) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Mozková mlha? (ano / ne / trochu)

DNEŠNÍ DEN

Udělala jsem večerní cvičení? (které?)

Co fungovalo?

Co bylo těžké?

POZNÁMKA DNE

Jedna věc, které jsem si dnes všimla:

„Melatonin nepotřebuješ kupovat. Potřebuješ přestat ho blokovat.“

DEN 6 — Sobota

Spánkový deník

NOC

V kolik jsem ulehla?

V kolik jsem se probudila (poprvé)?

Jak jsem spala? (1 = hrozně, 5 = skvěle) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

RÁNO

Jak se cítím po probuzení?

Energie rána (1 = nulová, 5 = plná) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Mozková mlha? (ano / ne / trochu)

DNEŠNÍ DEN

Udělala jsem večerní cvičení? (které?)

Co fungovalo?

Co bylo těžké?

POZNÁMKA DNE

Jedna věc, které jsem si dnes všimla:

„Spánek se nestaví večer. Staví se ráno.“

DEN 7 — Neděle

Spánkový deník

NOC

V kolik jsem ulehla?

V kolik jsem se probudila (poprvé)?

Jak jsem spala? (1 = hrozně, 5 = skvěle) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

RÁNO

Jak se cítím po probuzení?

Energie rána (1 = nulová, 5 = plná) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Mozková mlha? (ano / ne / trochu)

DNEŠNÍ DEN

Udělala jsem večerní cvičení? (které?)

Co fungovalo?

Co bylo těžké?

POZNÁMKA DNE

Jedna věc, které jsem si dnes všimla:

„Nedokončila jsi program. Začala jsi jinak žít.“