



Tracker de sommeil

JAN / FÉV / MAR / AVR / MAI / JUIN / JUI / AOÛ / SEP / OCT / NOV / DÉC

Date	Heure du coucher	Heure du lever	Rêves & Cauchemars	Facteurs externes	Note
1	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
2	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
3	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
4	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
5	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
6	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
7	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
8	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
9	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
10	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
11	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
12	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
13	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
14	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
15	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
16	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
17	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
18	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
19	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
20	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
21	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
22	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
23	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
24	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
25	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
26	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
27	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
28	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
29	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
30	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
31	--h--	--h--			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



Rêve agréable



Cauchemar



Je ne me souviens pas



Angoisse/colère/dispute/ Etc.



Ecrans



Rien de particulier



Consommation de médicaments ou de drogue



Consommation d'alcool ou repas très copieux