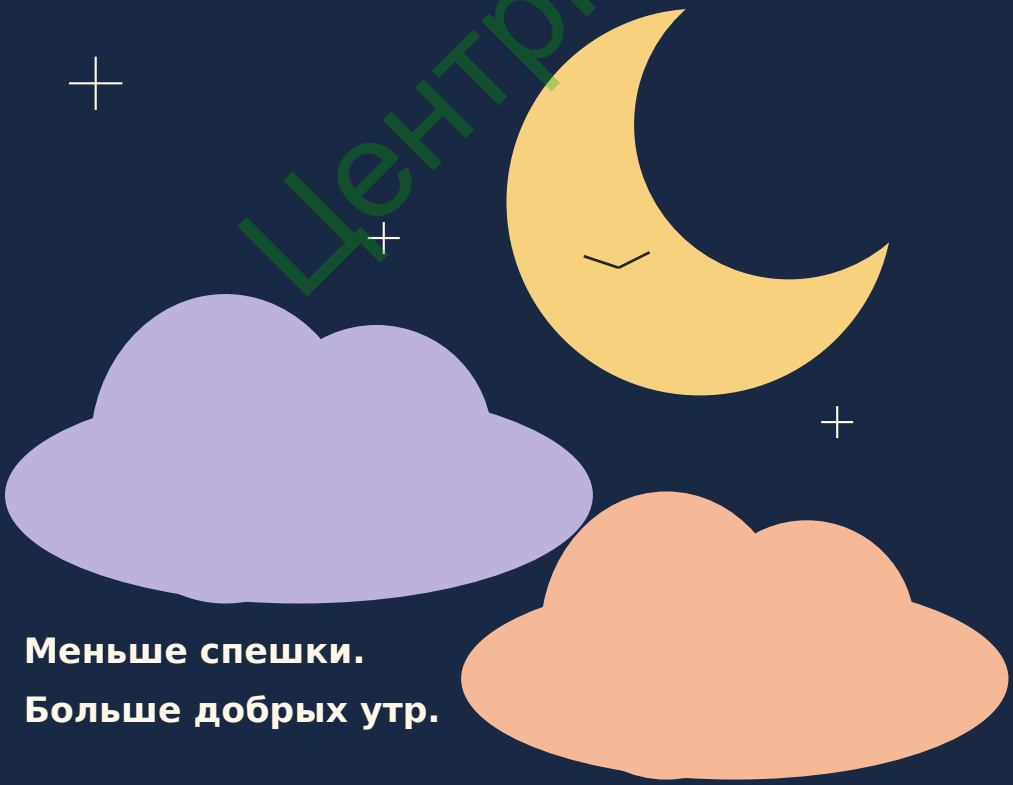
Купить Дневник сна. Тихий час

28 ДНЕЙ ВНИМАНИЯ К СЕБЕ

Тихий час

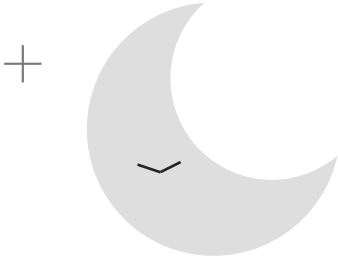
ДНЕВНИК СНА

ЦентрМаг



Меньше спешки.
Больше добрых утр.

ЦентрМаг



Тихий час

Дневник сна

28 дней, чтобы заметить свой ритм

ЦентрМаг

Этот дневник принадлежит

Период наблюдений

Сон не соревнование. Здесь можно быть собой.

Как вести дневник

Пара минут вечером и немного внимания утром.

01

Вечером — коротко о дне

Запишите дневной сон, напитки, нагрузку и то, что помогло замедлиться.

02

Утром — о прошедшем сне

Отмечайте время приблизительно, по памяти. Не нужно следить за часами ночью.

03

Раз в неделю — общий взгляд

Ищите повторения, а не идеальные показатели. Попробуйте одно небольшое изменение.

ЦентрМаг

Условные обозначения

Время: 23:15. Длительность: часы и минуты.

Качество сна: 1 — очень плохое, 5 — отличное.

Бодрость утром: 1 — нет сил, 5 — полон / полна сил.

Мой ритм сейчас

Заполните перед первой записью.

Что хочется понять о своём сне?

Обычно ложусь / обычно встаю

Рабочие дни, выходные или сменный график

Что чаще всего мешает отдыхать?

Что уже помогает?

Моё небольшое намерение на эти 28 дней

ЦентрМаг

Мягкое завершение дня

Соберите свой спокойный вечер из простых действий.

Мой вечерний ритуал

- ☐ Приглушить свет
- ☐ Отложить дела и записать мысли
- ☐ Выбрать спокойное занятие
- ☐ Подготовить спальню
- ☐ Мой вариант:

Удобные условия

Свет / шум / температура / комфорт

Что попробую изменить в первую неделю?

ЦентрМаг

Моя ночь

Дата пробуждения: _____ День недели: _____

01 / Вечером: что было днём

Дневной сон: с _____ до _____ Всего _____ мин

Кофеин: что / сколько _____ Время _____

Алкоголь / никотин: количество и время _____

Лекарства / добавки, доза и время _____

Движение / прогулка _____ Экраны до _____

Напряжение вечером: 1 2 3 4 5 (от низкого к высокому)

02 / Утром: как прошёл сон

Лёг / легла в постель

_____

Начал(а) пытаться уснуть

_____

Засыпание: примерно минут

_____

Пробуждения: раз / всего минут

_____

Окончательно проснулся(-ась)

_____

Встал(а) с постели

_____

Всего сна: ____ ч ____ мин Качество: 1 2 3 4 5

Бодрость: 1 2 3 4 5 Что повлияло: _____

ЦентрМаг

Ритм недели

Перенесите короткие итоги из семи ежедневных записей.

День	Сон, ч/мин	Качество[1]	Бодрость[1]	Подъём
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

[1] Оценки от 1 до 5. Пропуски можно оставить пустыми.

Что повторялось в более спокойные ночи?

Одна небольшая перемена на следующую неделю

ЦентрМаг

ПОСЛЕ 28 ДНЕЙ

Что я заметил(а)

Сравните начало и конец: мягко, без оценок себе.

Что изменилось в моём самочувствии?

Какие привычки совпадали с хорошим сном?

Что оказалось неудобным или не помогло?

Что хочу сохранить на следующий месяц?

Совпадение не всегда означает причину.

Дневник помогает заметить темы для дальнейшего наблюдения.

ЦентрМаг

Что обсудить

Если хотите показать записи специалисту.

Отметьте повторяющиеся трудности и их влияние на день.

- ☐ Трудно заснуть или часто просыпаюсь
- ☐ Сильная сонливость днём
- ☐ Громкий храп / замеченные паузы дыхания
- ☐ Неприятные ощущения в ногах перед сном

Когда это началось и как часто бывает?

Мои вопросы

ЦентрМаг

Дневник не ставит диагноз и не заменяет консультацию.



Мысли на потом

Освободите немного места в голове перед сном.

ЦентрМаг





Мои добрые утра

Что хочется сохранить в памяти?

ЦентрМаг



ЦентрМаг



ЦентрМаг

У каждого утра свой ритм.

Замечайте. Записывайте.

Берегите время для отдыха.

ТИХИЙ ЧАС / ДНЕВНИК СНА