



7-DNEVNI MINI DNEVNIK SPANJA

Dopolnilo k Protokolu za miren in kakovosten spanec.

Spremljajte svoj napredek in opazujte spremembe
po 7 dneh rednega izvajanja protokola.

dr. Kristina Knific
Seminar pomlajevanja

osebnostna-rast.si



Moje začetno stanje

Ta dnevnik ni namenjen ocenjevanju, temveč opazovanju. Včasih največje spremembe opazimo šele, ko jih zapišemo.

Pred začetkom izvajanja protokola si vzemite nekaj minut in ocenite svoje trenutno stanje.

Kako hitro običajno zaspim?

- do 15 minut
- 15–30 minut
- 30–60 minut
- več kot 60 minut

Kako pogosto se ponoči prebujam?

- nikoli
- 1-krat
- 2-krat
- 3-krat ali več

Kako spočita se zjutraj zbudim?

Ocena od 1 (povsem nespočita) do 10 (povsem spočita)

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Kako pogosto me zvečer obremenjujejo misli?

Ocena od 1 (nikoli) do 10 (vedno)

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Moja namera za naslednjih 7 dni:

Mojih 7 dni

Tabela:

Dan	Izvedla protokol	Kako hitro sem zaspala?	Nočna prebujanja	Kako spočita sem se zbudila?
1	<input type="checkbox"/>			
2	<input type="checkbox"/>			
3	<input type="checkbox"/>			
4	<input type="checkbox"/>			
5	<input type="checkbox"/>			
6	<input type="checkbox"/>			
7	<input type="checkbox"/>			

Pomembna opažanja:

Zapišite vse spremembe, opažanja ali občutke, ki ste jih zaznali med izvajanjem protokola.

Po 7 dneh

Kaj sem opazila?

- hitreje zaspim
- ponoči se manj prebujam
- lažje se umirim
- zjutraj imam več energije
- bolj sem spočita
- drugo:

Moja največja sprememba

Kaj želim ohraniti tudi v prihodnje?

Želite deliti svojo izkušnjo?

Pišite mi na:

info@osebnostna-rast.si

Majhni koraki, ki jih izvajamo vsak dan, ustvarjajo največje spremembe.
