



Entspannungshelden

Mein Schlaf Tagebuch



Schlaftagebuch

Datum Uhrzeit	Wie habe ich geschlafen? ? Wähle zwischen 1-10 <small>1 = extrem unruhig 10 = tiefenentspannt</small>	Was fühle ich mich heute morgen? <small>1 = gerädert 10 = richtig gut erholt</small>	Besonderheiten im Schlaf? Träume, Toilettengänge und co?	Wie lange habe ich geschlafen? (in Stunden)





Schlafstagebuch

Datum Uhrzeit	Wie habe ich geschlafen? ? Wähle zwischen 1-10 <small>1 = extrem unruhig 10 = tiefenentspannt</small>	Was fühle ich mich heute morgen? <small>1 = gerädert 10 = richtig gut erholt</small>	Besonderheiten im Schlaf? Träume, Toilettengänge und co?	Wie lange habe ich geschlafen? (in Stunden)

