

Slaapdagboek

30-dagen beter slapen challenge



Beter slapen, beter leven.

week 1

Ma.

Datum: _____

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me vandaag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Di.

Datum: _____

Wat ging er goed vandaag?

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Wo.

Datum: _____

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Dingen die ik deze maand zeker wil:

Zoveel sterren geef ik mijn slaap nu



doen: _____

zien: _____



“Herinneringen die je later wilt hebben **moet je nu maken.**”

Do.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Vr.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Za.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Zo.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

week 2

Ma.

Datum: _____

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me vandaag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Di.

Datum: _____

Wat ging er goed vandaag?

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Wo.

Datum: _____

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

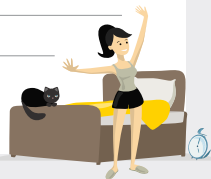
Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Deze week meer:

- Sporten
- Leuke dingen met vrienden
- Tuinieren
- Huishoudelijke taken
- Slapen
- Anders: _____

Belangrijkste to-do:



“Wie **durft te dromen** moet eerst in slaap vallen.”

Do.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Vr.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Za.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Zo.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

week 3

Ma.

Datum:

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me vandaag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Di.

Datum:

Wat ging er goed vandaag?

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Wo.

Datum:

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Niet vergeten:



“Ga slapen met een droom en word wakker met een doel.”

Do.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Vr.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Za.

Datum: **Wat ging er goed vandaag?**

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Zo.

Datum: **Hoe heb ik geslapen vannacht?**

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

week 4

Ma.

Datum:

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me vandaag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Di.

Datum:

Wat ging er goed vandaag?

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Wo.

Datum:

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Ik ben dankbaar voor:

Belangrijkste to-do:



“Ik ben zo goed in slapen,
ik kan het met **mijn ogen dicht.**”

Do.

Datum: _____

Wat ging er goed vandaag?

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Vr.

Datum: _____

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Za.

Datum: _____

Wat ging er goed vandaag?

Wat kan er beter?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Zo.

Datum: _____

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Hoe laat ging ik naar bed?

Hoe uitgerust voelde ik me overdag?

Hoe laat stond ik op?

Dag:

Nacht:

(Geef een cijfer van 1 tot 10)

Eindopdracht

You did it! Je hebt de 30 dagen beter slapen challenge voltooid.
Tijd om de eindstand op te nemen en na te gaan wat het je gebracht heeft.

Welke gewoonte heb jij afgelopen 30 dagen ontdekt waardoor je slaap **negatief** wordt beïnvloed?



Welke gewoonte heb jij afgelopen 30 dagen ontdekt waardoor je slaap **positief** wordt beïnvloed?

Heb jij ritme in je slaappatroon ontdekt?
Kan je een ritme voor jezelf gaan creëren?

Op deze manier ga ik heerlijk de nacht in:

Zoveel sterren geef ik mijn slaap na deze challenge ☆☆☆☆☆