Diario di sonno e umore

Stima il sonno al mattino e annota l'umore più tardi. Non controllare l'ora durante la notte. Lascia vuoti i giorni saltati.

Settimana 1 / Data / periodo: _____

Data	Tentativo di dormire	Minuti per addormentarmi	Minuti sveglio di notte	Ultimo risveglio / alzata	Sonnellini	Umore / energia	Contesto: turno, caffeina, dolore, interruzioni

Rilettura: Cosa si ripete? Cosa non coincide? Quale domanda o prossimo passo potrebbe aiutare?

Scheda originale di riflessione. Non è un test diagnostico. Porta i tuoi dubbi a un professionista.

Diario di sonno e umore

Stima il sonno al mattino e annota l’umore più tardi. Non controllare l’ora durante la notte. Lascia vuoti i giorni saltati.

Settimana 2 / Data / periodo: _____

Data	Tentativo di dormire	Minuti per addormentarmi	Minuti sveglio di notte	Ultimo risveglio / alzata	Sonnellini	Umore / energia	Contesto: turno, caffeina, dolore, interruzioni

Rilettura: Cosa si ripete? Cosa non coincide? Quale domanda o prossimo passo potrebbe aiutare?

Scheda originale di riflessione. Non è un test diagnostico. Porta i tuoi dubbi a un professionista.