

MIJN SLAAPRITUEEL

WEEK 1	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Wanneer ik in slaap ben gevallen							
Het moment van ontwaken							
De totale duur van mijn slaap							
Hoe vaak ik 's nachts wakker werd							
Aantal cafeïnehoudende dranken die ik heb gedronken							
Duur van mijn lichamelijke activiteit vandaag (in minuten)							
Mijn bezigheden in het uur voor het slapengaan							
Mijn stemming gedurende de dag							

MIJN SLAAPRITUEEL

WEEK 2	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Wanneer ik in slaap ben gevallen							
Het moment van ontwaken							
De totale duur van mijn slaap							
Hoe vaak ik 's nachts wakker werd							
Aantal cafeïnehoudende dranken die ik heb gedronken							
Duur van mijn lichamelijke activiteit vandaag (in minuten)							
Mijn bezigheden in het uur voor het slapengaan							
Mijn stemming gedurende de dag							

MIJN SLAAPRITUEEL

WEEK 3	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Wanneer ik in slaap ben gevallen							
Het moment van ontwaken							
De totale duur van mijn slaap							
Hoe vaak ik 's nachts wakker werd							
Aantal cafeïnehoudende dranken die ik heb gedronken							
Duur van mijn lichamelijke activiteit vandaag (in minuten)							
Mijn bezigheden in het uur voor het slapengaan							
Mijn stemming gedurende de dag							

MIJN SLAAPRITUEEL

WEEK 4	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Wanneer ik in slaap ben gevallen							
Het moment van ontwaken							
De totale duur van mijn slaap							
Hoe vaak ik 's nachts wakker werd							
Aantal cafeïnehoudende dranken die ik heb gedronken							
Duur van mijn lichamelijke activiteit vandaag (in minuten)							
Mijn bezigheden in het uur voor het slapengaan							
Mijn stemming gedurende de dag							