

Søvndagbog	Dag:
Hvor godt sov du i nat? (1-10)	
Hvornår faldt du i søvn (cirka)?	
Omtrent hvor langt tid tog det dig at falde i søvn (fra da du slukkede lyset)?	
Hvor mange gange vågnede du om natten?	
Hvor længe var du vågen i løbet af natten?	
Hvornår vågnede du om morgenen?	
Hvor længe sov du i alt?	
Hvor veludhvilet følte du dig? (1-10)	
Hvor godt fungerede du i løbet af dagen? (1-10)	
Hvordan var dit humør i løbet af dagen? (1-10)	
Andre kommentarer	
Bedømmelse: 1=forfærdeligt 10=fantastisk	

Regn ud, hvor meget du fik sovet i gennemsnit pr. nat (det samlede antal timer pr. uge divideret med syv)

Søvnaplevelse	Dag:
Hvad spiste du, lige inden du gik iseng, og hvad var klokken?	
Hvilken motion fik du i løbet af dagen?	
Hvor mange cigaretter røg du, og hvornår?	
Fik du koffein, og hvis ja hvornår?	
Hvor mange alkoholiske drikke fik du. Tid?	
Sovepiller?	