

Het slaapdagboek invullen doe je elke ochtend en avond.

Wat je invult, is altijd een inschatting. Het is niet nodig om op je klok te gaan kijken 's nachts. We hebben zelfs liever dat je 's nachts niet naar het uur kijkt, maar eerder werkt op je gevoel.

's Ochtends vul je de tijdslijn aan, met informatie over hoe je nacht verlopen is. Je duidt aan wanneer je naar bed ging, wanneer je sliep, wanneer je wakker lag in bed, wanneer je op bent gestaan. Een voorbeeld omtrent hier onderscheid in maken, zie je in de legende op pagina 2. Je kan ook op p. 3 en 4 invullen of je je uitgerust voelt.

's Avonds vul je verder aan. Op de tijdslijn duid je 't aan als je overdag hebt geslapen, en kan je ook bewegingssessies of andere relevante zaken noteren. Je noteert of je die dag cafeïne hebt gedronken en hoeveel (koffie, cola, zwarte of groene thee, etc.), en je noteert hoeveel stress je die dag hebt ervaren. Andere opvallende zaken van die dag kan je in de witruimte op het blad noteren.