

Higiena snu

Zaznaczaj punkty zrealizowane w ciągu dnia. Regularność jest ważniejsza niż perfekcja.

- ☐ **Stałe pory** — wstaję i kładę się spać o tych samych godzinach, także w weekendy
- ☐ **Kofeina** — ostatnia kawa lub energetyk najpóźniej 8 godzin przed snem
- ☐ **Światło dzienne** — minimum 30 minut na zewnątrz przed południem
- ☐ **Ekran** — telefon i laptop odkładam 60 minut przed snem
- ☐ **Sypialnia** — chłodno, ciemno i cicho
- ☐ **Łóżko tylko do spania** — nie do pracy i scrollowania
- ☐ **Zasada 20 minut** — gdy nie mogę zasnąć, wstaję i wracam dopiero przy senności
- ☐ **Wieczorny zrzut głowy** — zapisuję 3 sprawy, które czekają na jutro

Notatki własne:
