

NACHTNOTIZ

Ein kleiner Rahmen für eine Nacht.

NACHT VOM _____

Abends bis morgens

I VOR DEM SCHLAF _____

Bevor du etwas lösen musst. Nur festhalten, was noch da ist.

WAS GEHT NOCH MIT IN DIE NACHT?

KÖRPER GERADE _____

ruhig | _____ | *unter Spannung*

II BEIM AUFWACHEN _____

Bevor der Tag beginnt. Was ist von der Nacht noch spürbar?

EIN WORT FÜR DIE NACHT _____

WAS IST AM MORGEN NOCH DA?

HEUTE NEHME ICH NUR DAS MIT

INKLEA · KOSTENLOSER EINSTIEGSBOGEN

*Für Selbstbeobachtung und persönliche Reflexion.
Kein medizinisches Diagnoseinstrument.*

inklea.de/wissen/schlafstagebuch-fuehren