



AGISCI SUL TUO RIPOSO

SVOLTA
DOLORE

IL TUO RIPOSO ATTUALE

LE MIE ABITUDINI	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Sonnellini diurni							
A che ora sono andato a letto?							
Quanto tempo ho impiegato ad addormentarmi?							
Quante volte mi sono svegliato?							
Quanto tempo sono rimasto sveglio ogni volta?							
Risveglio del mattino?							
Alzato dal letto?							
NOTE: Come mi sentivo al risveglio? Ho avuto un buon sonno?							

Quali sono stati i problemi maggiori:

- Difficoltà ad addormentarmi.
- Difficoltà a mantenere il sonno.
- Problemi al risveglio e per alzarmi.

*Questa tabella è tratta dal libro "La tua svolta al dolore" di Paolo Valli ed. Tecniche Nuove.
Se ne raccomanda la compilazione e l'utilizzo solo unitamente alla lettura del libro e alle spiegazioni in esso contenute.*