

Día	Inicio	Fin	Horas Reales	Tiempo en dormirme	Descripción del sueño / Trastornos	Pensamientos	Estrategias	Tipo de Día	Previsión día siguiente
Miércoles 12/09	0:30	6:30	1-2 h	3-4 h	He dormido bastante mal. Me acosté tarde y he pasado toda la noche medio despierto	Ninguno en especial. No he estado totalmente despierto y no recuerdo haber pensado en nada concreto	Ninguna en especial	Día de trabajo activo	Día de trabajo activo
Jueves 13/09	23:30	7:00	3-4 h	2-3 h	He dormido mal, aunque no tanto como la noche anterior. Sueño muy irregular y poco constante.	Sin pensar en nada en concreto. Medio dormido y medio despierto.	<u>Ninguna en especial</u>	Día de trabajo activo	Día de trabajo más tranquilo
Viernes 14/09	23:30	11:00	10 h	30 min	He dormido muy bien y muchas horas	Ninguno en especial.	Ninguna en especial	Día tranquilo	Día tranquilo
Sábado 15/09	4:00	10:00	3-4 h	1 h	He dormido mal. Me acosté muy tarde y me ha costado dormirme y me he despertado temprano	Ninguno de especial importancia	<u>Ninguna en especial</u>	Día tranquilo	Día tranquilo
Domingo 16/09	0:30	7:00	6 h	30 min	He dormido bastante bien aunque pocas horas.	Ninguno en especial.	Ninguna en especial	Día tranquilo	Día de trabajo activo
Lunes 17/09	23:30	7:00	2-3 h	3-4 h	He dormido muy mal, mucha ansiedad y nervios y me ha costado dormirme.	Pensamientos diversos aunque no de especial preocupación	<u>Levantarme y hacer otras cosas. cambio de lugar de sueño.</u>	Día de trabajo activo	Día de trabajo activo
Martes 18/09	23:00	7:00	7-8 h	10-15 min	He dormido bien y sin problemas	Ninguno en especial.	Ninguna en especial	Día de trabajo activo	Día de trabajo activo

¿Dónde está tu mente durante estas horas?
 Pensamientos de control?
 Pensamientos de organización?