

Phiếu dậy sớm 7 ngày

Dịch giờ dậy từng 15 phút, dời giờ nằm theo. Mỗi sáng tick một ô và chấm mức tỉnh táo.

Zero To Hero
zerotohero135.com

Giờ dậy hiện tại

Giờ dậy mục tiêu (dịch khoảng 30 phút trong tuần đầu)

Bày ngày

Ngày	Giờ dậy dự định	Giờ nằm dự định	Dậy đúng giờ	Tỉnh táo buổi sáng (1-5)	Ghi chú
Ngày 1			☐		
Ngày 2			☐		
Ngày 3			☐		
Ngày 4			☐		
Ngày 5			☐		
Ngày 6			☐		
Ngày 7			☐		

Ví dụ giả định: hai ngày đầu dậy 07:00 (nằm 23:00), hai ngày giữa 06:45 (nằm 22:45), ba ngày cuối 06:30 (nằm 22:30). Giờ nằm là giờ lên giường, đã chờ thời gian để chìm vào giấc.

Buổi tối (đánh dấu việc đã làm)

- ☐ Đặt giờ nằm mục tiêu và một báo nhắc 30 phút trước đó
- ☐ Chuẩn bị sẵn thứ cần dùng sáng mai: quần áo, nước, việc đầu tiên
- ☐ Hạn chế ánh sáng mạnh và caffeine trong những giờ trước khi ngủ
- ☐ Để điện thoại xa chỗ nằm, đặt báo thức một lần thay vì bấm báo lại

15 phút đầu sau khi dậy

- ☐ Ra chỗ có ánh sáng ban ngày
- ☐ Vận động nhẹ vài phút: đi bộ hoặc kéo giãn
- ☐ Một việc nhỏ cố định: rửa mặt, pha nước, viết ba dòng nhật ký, mở danh sách việc
- ☐ Khởi động chậm, chưa làm việc nặng trong 15 đến 30 phút đầu

Xem lại cuối tuần

Số sáng giữ được giờ / 7

Một chỉnh nhỏ cho tuần sau

Phiếu về thói quen sinh hoạt, không thay thế bác sĩ. Nếu bạn khó ngủ hoặc hay thức giấc nhiều tuần, hoặc ngủ đủ mà ban ngày vẫn buồn ngủ nặng, hãy đi khám.