1. Hyvä yöuni tulee hyvästä päivästä

A. Millainen on hyvä päiväni, jota seuraa hyvä yöuni? Voit miettiä niitä kertoja, jolloin olet nukkunut hyvin ja herännyt aamulla levänneenä. Millainen edeltävä päivä on tuolloin ollut? Löydätkö joitakin yhteisiä tekijöitä hyvää yöunta edeltäneistä hyvistä päivistä?

B. Entä millainen on huono päivä uneni kannalta?