Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

# HEA UNE KÜSIMUSTIK

## Märgi väited, mis sinu kohta käivad:

- ☐ Lähen magama ja ärkan enamasti sarnasel kellaajal
- ☐ Mul ei kulu õhtul uinumisele rohkem kui 30 minutit
- ☐ Keskkond, kus uinun, on mugav ja vaba segajatest
- ☐ Ma ei ärka öösel rohkem kui kahel korral ning ärgates uinun taas peagi
- ☐ Suurem osa voodisoleku ajast kulub mul magamisele
- ☐ Mu hingamine pole öösel häiritud
- ☐ Ärkan hommikul puhanuna
- ☐ Mul on lihtne päevaste tegevuste ajal ärkvel püsida
- ☐ Tavaliselt ei sega väsimus mul päevaseid toimetusi teha
- ☐ Ma ei muretse oma unekvaliteedi pärast

Nõustusid kõigi väidetega? Palju õnne!
Tõenäoliselt on Su unekvaliteet hea!