



베드타임 페이딩 기록지



1주차: 관찰 기록 (평소 잠드는 시간 확인하기)

요일	취침 시도 시간	실제 잠든 시간
월요일		
화요일		
수요일		
목요일		
금요일		
토요일		
일요일		

→ 평균 잠든 시간:

← 이 시간을 새 취침시간으로 설정

2주차: 적응 체크 (새 시간에 저항 15분 이하 확인)

날짜	취침시간	잠든 시간	저항시간 (분)
목요일			
금요일			
토요일			
일요일			

3일 연속 저항 15분 이하 → 다음 단계로!

3주차 이후: 15분씩 앞당기기

3주차	목표 취침시간:
4주차	목표 취침시간:
5주차	목표 취침시간:
6주차	목표 취침시간:

3일 달성

3일 달성

3일 달성

3일 달성

※ 저항이 다시 30분 이상 증가하면 15분 늦춰서 재시도 | 천천히, 꾸준히가 핵심입니다