

# ELSŐSEGÉLY ALVÁSHOZ

## NEM TUDOK ALUDNI

*Jóga Nidra*  
5 légzés percenként  
4-7-8 Lélegzetvétel

## RÉMÁLMAIM VANNAK

*4-7-8 Lélegzetvétel*  
*Éjszakai napló*  
*Tudatos álmodás*  
*Védelmezők köre*

## ÉJSZAKAI PÁNIKROHAMAIM VANNAK

*4-4-8 Lélegzetvétel*  
*Éjszakai napló*  
*Jóga Nidra napközben*

## FÉLEK LEFEKÜDNI

*Védelmezők köre*

## NEM TUDOK MEGMOZDULNI

(ALVÁSI BÉNULÁS)

*Hosszú, lassú kilégzések*  
*sziszegő hang "Ssssss"*

## ELALVÁSKOR VISSZAEMLEKEZÉSEIM VANNAK

*5 légzés percenként*  
*Jóga Nidra*  
*Védelmezők köre*

## FELÉBREDEK AZ ÉJSZAKA KÖZEPÉN

*Jóga Nidra*  
*5 légzés percenként*