

PIRMOJI MIEGO PAGALBA

1.0 versija

NEGALIU MIEGOTI

Joga nidra
5 įkvėpimai per minutę
4-7-8 Kvėpavimas

SAPNUOJU KOŠMARUS

4-7-8 Kvėpavimas
Naktinis žurnalas
Sąmoningas sapnas
Apsaugininkų ratas

MANE NAKTIMIS IŠTINKA PANIKOS PRIEPUOLIAI

4-4-8 Kvėpavimas
Naktinis žurnalas
Joga Nidra dienos metu

BIJAU EITI MIEGOTI

Apsaugininkų ratas

NEGALIU PAJUDĖTI (MIEGO PARALYŽIUS)

Ilgi ir lėti iškvėpimai
Šnypštimo garsas "Sssss"

UŽMIEGANT KAMUOJA PRAEITIES BLYKSNIAI

5 įkvėpimai per minutę
Joga nidra
Apsaugininkų ratas

PABUNDU VIDURY NAKTIES

Joga nidra
5 įkvėpimai per minutę