

PRIMEIROS SOCORROS DO SONO

NÃO CONSIGO DORMIR

Yoga Nidra
5 Respirações por Minuto
Respiração 4-7-8

TENHO PESADELOS

Respiração 4-7-8
Diário da Noite
Sonho lúcido
Círculo de Protetores

TENHO ATAQUES DE PÂNICO DURANTE A NOITE

Respiração 4-4-8
Diário da Noite
Yoga Nidra durante o dia

TENHO MEDO DE DORMIR

Círculo de Protetores

NÃO ME CONSIGO MEXER (PARALISIA DO SONO)

Respiração Longa e Lenta
Som sibilante "Ssss"

TENHO FLASHBACKS QUANDO ADORMEÇO

5 Respirações por Minuto
Yoga Nidra
Círculo de Protetores

ACORDO A MEIO DA NOITE

Yoga Nidra
5 Respirações por Minuto