

PRIMUL AJUTOR PENTRU SOMN

NU POT DORMI

Yoga Nidra
5 respirații pe minut
4-7-8 Respirație

AM COȘMARURI

4-7-8 Respirație
Jurnal nocturn
Visare lucidă
Cercul de protectori

AM ATACURI DE PANICĂ IN TIMPUL NOPTII

4-4-8 Respirație
Jurnal nocturn
Yoga Nidra în timpul zilei

MI-E FRICĂ SĂ MĂ DUC LA CULCARE

Cercul de protectori

NU MĂ POT MIȘCA (PARALIZIE ÎN SOMN)

Expirații lungi și lente
Sunet șuierător "Ssss"

AM FLASHBACK-URI CÂND ADORM

5 respirații pe minut
Yoga Nidra
Cercul de protectori

MĂ TREZESC ÎN MIJLOCUL NOPTII

Yoga Nidra
5 respirații pe minut