

Первая ПОМОЩЬ ВО СНЕ

Я не могу спать

Йога-нидра
5 вдохов в мин
4-7-8 Вдох

Мне снятся кошмары

4-7-8 Вдох
Ночной дневник
Осознанные сновидения
Круг защитников

**У меня ночные
панические атаки**

4-4-8 Вдох
Ночной дневник
Йога-нидра в течение дня

**Я боюсь
ложиться спать**

Круг защитников

Я не могу двигаться
(Сонный паралич)

Длинные медленные выдохи
шипящий звук "Ссссс"

**У меня флешбеки,
когда я засыпаю**

5 вдохов в мин
Йога-нидра
Круг защитников

**Я просыпаюсь
среди ночи**

Йога-нидра
5 вдохов в мин