

# Перша допомога уві сні

**Я не можу спати**

*Йога-нідра*

*5 вдихів за хв*

*4-7-8 Вдих*

**Мені сняться кошмари**

*4-7-8 Вдих*

*Нічний щоденник*

*Усвідомлені сновидіння*

*Коло захисників*

**У мене нічні  
панічні атаки**

*4-4-8 Вдих*

*Нічний щоденник*

*Йога-нідра протягом дня*

**Я боюся  
лягати спати**

*Коло захисників*

**Я не можу рухатися  
(Сонний параліч)**

*Довгі повільні видихи  
шиплячий звук "Ссссс"*

**У мене флешбеки,  
коли я засинаю**

*5 вдихів за хв*

*Йога-нідра*

*Коло захисників*

**Я прокидаюся  
серед ночі**

*Йога-нідра*

*5 вдихів за хв*