

الإسعافات الأولية للنوم

لا أستطيع النوم

يوجا نيدرا
5 أنفاس في الدقيقة
4-7-8 التنفس

لا أستطاعاني من نوبات هلع أثناء الليلع النوم

4-4-8 التنفس
مجلة ليلية
يوجا نيدرا خلال النهار

لا أستطيع التحرك

(شلل النوم)

زفير طويل وبطيء
"Sssss" صوت الهسهسة

أستيقظ في منتصف الليل

يوجا نيدرا
5 أنفاس في الدقيقة

لدي كوابيس

4-7-8 التنفس
مجلة ليلية
الحلم الواضح
دائرة الحماة

أنا خائف من الذهاب إلى الفراش

دائرة الحماة

عند النوم لدي ذكريات الماضي

5 أنفاس في الدقيقة
يوجا نيدرا
دائرة الحماة