

# スリープ ファースト エイド

## 眠れない

ヨガ・ニドラ  
1分間に5回の呼吸  
4-7-8 呼吸法

## 悪夢を見る

4-7-8 呼吸法  
夜日記  
明晰夢  
サークルオブプロテクターズ

## 夜間にパニック障害

4-4-8 呼吸法  
夜日記  
日中のヨガ・ニドラ

## 寝るのが怖い

サークルオブプロテクターズ

## 動けない (金縛り)

ゆっくり長く息を吐く  
スー(シュー)っと息を吐く

## 入眠時に フラッシュバック がある

1分間に5回の呼吸  
ヨガ・ニドラ  
サークルオブプロテクターズ

## 夜中に目が覚める

ヨガ・ニドラ  
1分間に5回の呼吸