

# עזרה ראשונה לשינה

## אני לא מצליחה לישון

יוגה נידרה  
5 נשימות בדקה  
4-7-8 נשימה

## יש לי התקפי חרדה בלילה

4-4-8 נשימה  
יומן לילי  
יוגה נידרה במהלך היום

## אני לא יכול לזוז (שיתוק שינה)

תפרחות ארוכות ואיטיות  
צליל שריקה "Sssss"

## אני מתעוררת באמצע הלילה

יוגה נידרה  
5 נשימות בדקה

## יש לי סיוטים

4-7-8 נשימה  
יומן לילי  
חלימה צלולה  
מעגל המגינים

## אני מפחדת ללכת לישון

מעגל המגינים

## יש לי פלאשבקים כשאני נרדם

5 נשימות בדקה  
יוגה נידרה  
מעגל המגינים