

睡眠急救

我睡不着

瑜伽尼德拉
每分钟5次呼吸
4-7-8 呼吸

我做了恶梦

4-7-8 呼吸
夜间日记
清醒梦
保护者的圈子

我有夜间惊恐发作

4-4-8 呼吸
夜间日记
白天的瑜伽念力

我害怕睡觉

保护者的圈子

我在入睡时有闪回现象

每分钟5次呼吸
瑜伽尼德拉
保护者的圈子

我动弹不得 (睡眠瘫痪)

长而慢的呼气
嘶嘶声 "Sssss"

我在半夜醒来

瑜伽尼德拉
每分钟5次呼吸