

# PIRMĀ PALĪDZĪBA MIEGA LAIKĀ

## ES NEVARU GULĒT

*Joga Nidra  
5 ieelpas minūtē  
4-7-8 Elpošana*

## MAN IR MURGI

*4-7-8 Elpošana  
Nakts žurnāls  
Apzinātā sapņošana  
Aizsargu aplis*

## MAN IR PANIKAS LĒKMES NAKTĪ

*4-4-8 Elpošana  
Nakts žurnāls  
Joga Nidra dienas laikā*

## ES BAIDOS IET GULĒT

*Aizsargu aplis*

## ES NEVARU PAKUSTĒTIES (MIEGA PARALĪZ)

*Lēna izelpa  
"Sssss" šņākšana*

## KAD ES AIZMIGU, MAN IR UZPLAIKSNĪJUMI

*5 ieelpas minūtē  
Joga Nidra  
Aizsargu aplis*

## ES PAMOSTOS NAKTS VIDŪ

*Joga Nidra  
5 ieelpas minūtē*