

SØVN- FØRSTE- HJELP

versjon 1.0

JEG FÅR IKKE SOVE

Yoga Nidra

5 inn- og utpuster per minutt

4-7-8-pust

JEG HAR MARERITT

4-7-8-pust

søvndagbok

bevisst drømming

ring av beskyttere

JEG FÅR PANIKKANFALL OM NATTEN

4-4-8-pust

søvndagbok

Yoga Nidra på dagtid

JEG ER REDD FOR Å GÅ OG LEGGE MEG

ring av beskyttere

JEG KLARER IKKE Å BEVEGE MEG

(SØVNPARALYSE)

langsom utpust

lage vislende "sssss"-lyd

JEG FÅR FLASHBACKS NÅR JEG SOVNER

5 inn- og utpuster per minutt

Yoga Nidra

ring av beskyttere

JEG VÅKNER MIDT PÅ NATTEN

Yoga Nidra

5 inn- og utpuster per minutt

TEKNIKKER Charliemorley.com/wakeuptosleep

FLORIAN DIVI | dreamdecoding.art/resources