

FÖRSTA HJÄLPEN FÖR ATT SOVA

Version 1.0

JAG HAR MARDRÖMMAR

4-7-8 andning

Nattdagbok

Lucida drömmar

Beskyddarnas krets

JAG ÄR RÄDD FÖR ATT GÅ TILL SÄNGS

Beskyddarnas krets

JAG FÅR FLASHBACKS NÄR JAG SOMNAR

5 andetag per minut

Yoga Nidra

Beskyddarnas krets

JAG KAN INTE SOVA

Yoga Nidra

5 andetag per minut

4-7-8 andning

JAG HAR PANIKATTACKER PÅ NATTEN

4-4-8 andning

Nattdagbok

Yoga Nidra under dagen

JAG KAN INTE RÖRA MIG (SÖMNPARYS)

Långsam utandning

väsande ljudet "sssss"

JAG VAKNAR MITT I NATTEN

Yoga Nidra

5 andetag per minut