

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