

SEN – PIERWSZA POMOC

NIE MOGĘ SPAĆ

Joga Nidra
5 oddechów na min.
Oddychanie 4-7-8

MAM KOSZMARY

Oddychanie 4-7-8
Dziennik nocny
Świadome śnienie
Krąg opiekunów

MAM NOCNE ATAKI PANIKI

Oddychanie 4-4-8
Dziennik nocny
Joga Nidra w ciągu dnia

BOJĘ SIĘ IŚĆ SPAĆ

Krąg opiekunów

NIE MOGĘ SIĘ RUSZAĆ (PARALIŻ SENNY)

Długie, powolne wydechy
Syczący dźwięk "Sssss"

MAM PRZEBŁYSKI ZDARZEŃ PODCZAS ZASYPIANIA

5 oddechów na min.
Joga Nidra
Krąg opiekunów

BUDZĘ SIĘ W ŚRODKU NOCY

Joga Nidra
5 oddechów na min.

METODY