

PRIMEROS AUXILIOS PARA EL SUEÑO

NO PUEDO DORMIR

Yoga Nidra
5 Respiraciones por min.
Respiración 4-7-8

TENGO PESADILLAS

Respiración 4-7-8
Diario Nocturno
Sueño Lúcido
Círculo de Protectores

TENGO ATAQUES DE PÁNICO NOCTURNOS

Respiración 4-4-8
Diario Nocturno
Yoga Nidra Durante el Día

TENGO MIEDO DE IR A LA CAMA

Círculo de Protectores

NO PUEDO MOVERME (PARÁLISIS DEL SUEÑO)

Exhalaciones largas y lentas
Sonido sibilante "Sssss"

TENGO FLASHBACKS CUANDO ME DUERMO

5 Respiraciones por min.
Yoga Nidra
Círculo de Protectores

ME DESPIERTO EN MEDIO DE LA NOCHE

Yoga Nidra
5 Respiraciones por min.

TÉCNICAS

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org