

Перша допомога уві сні

Я не можу спати

Йога-нідра

5 вдихів за хв

4-7-8 Вдих

Мені сняться кошмари

4-7-8 Вдих

Нічний щоденник

Усвідомлені сновидіння

Коло захисників

**У мене нічні
панічні атаки**

4-4-8 Вдих

Нічний щоденник

Йога-нідра протягом дня

**Я боюся
лягати спати**

Коло захисників

**Я не можу рухатися
(Сонний параліч)**

*Довгі повільні видихи
шиплячий звук "Ссссс"*

**У мене флешбеки,
коли я засинаю**

5 вдихів за хв

Йога-нідра

Коло захисників

**Я прокидаюся
серед ночі**

Йога-нідра

5 вдихів за хв

Техніки