

ELSŐSEGÉLY ALVÁSHOZ

NEM TUDOK ALUDNI

Jóga Nidra
5 lélegzés percenként
4-7-8 Lélegzetvétel

RÉMÁLMAIM VANNAK

4-7-8 Lélegzetvétel
Éjszakai napló
Tudatos álmodás
Védelmezők köre

ÉJSZAKAI PÁNIKROHAMAIM VANNAK

4-4-8 Lélegzetvétel
Éjszakai napló
Jóga Nidra napközben

FÉLEK LEFEKÜDNI

Védelmezők köre

NEM TUDOK MEGMOZDULNI

(ALVÁSI BÉNULÁS)

Hosszú, lassú kilégzések
sziszegő hang "Ssssss"

ELALVÁSKOR VISSZAEMLEKEZÉSEIM VANNAK

5 lélegzés percenként
Jóga Nidra
Védelmezők köre

FELÉBREDEK AZ ÉJSZAKA KÖZEPÉN

Jóga Nidra
5 lélegzés percenként

TECHNIKÁK

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org