

FØRSTE- HJÆLP TIL SØVN

JEG KAN IKKE SOVE

Yoga Nidra
5 vejrtrækninger pr. minut
4-7-8 vejrtrækning

JEG HAR MARERIDT

4-7-8 vejrtrækning
Natdagbog
Lucid drømning
Beskytternes kreds

JEG HAR PANIKANFALD OM NATTEN

4-4-8 vejrtrækning
Natdagbog
Yoga Nidra i løbet af dagen

JEG ER BANGE FOR AT GÅ I SENG

Beskytternes kreds

JEG HAR FLASHBACKS. NÅR JEG FALDER I SØVN

5 vejrtrækninger pr. minut
Yoga Nidra
Beskytternes kreds

JEG KAN IKKE BEVÆGE MIG (SØVNPARALYSE)

Langsom udånding
lave "sssss"- lyd

JEG VÅGNER MIDT OM NATTEN

Yoga Nidra
5 vejrtrækninger pr. minut

TEKNIKKER

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org