

# PERTOLONGAN PERTAMA TIDUR

## SAYA TIDAK BISA TIDUR

*Yoga Nidra*  
*5 napas per menit*  
*4-7-8 Pernapasan*

## SAYA MENGALAMI MIMPI BURUK

*4-7-8 Pernapasan*  
*Jurnal malam*  
*Mimpi jernih*  
*Lingkaran Pelindung*

## SAYA MENGALAMI SERANGAN PANIK DI MALAM HARI

*4-4-8 Pernapasan*  
*Jurnal malam*  
*Yoga Nidra di siang hari*

## SAYA TAKUT UNTUK TIDUR

*Lingkaran Pelindung*

## SAYA TIDAK BISA BERGERAK (KELUMPUHAN TIDUR)

*Pernafasan lambat*  
*"Sssssss" desis*

## SAYA MENGALAMI KILAS BALIK KETIKA SAYA TERTIDUR

*5 napas per menit*  
*Yoga Nidra*  
*Lingkaran Pelindung*

## SAYA TERBANGUN DI TENGAH MALAM

*Yoga Nidra*  
*5 napas per menit*

TEKNIK