

# SVEFN SKYNDIHLJÁLÞ

**ÉG GET  
EKKI SOFIÐ**

*Nidra jóga  
5 andardrættir á mínútu  
4-7-8 Öndun*

**ÉG FÆ MARTRADIR**

*4-7-8 Öndun  
Svefndagbók  
Skírdreymi  
Verndarahringur*

**ÉG FÆ KVÍÐAKÖST  
Á NÓTTUNNI**

*4-4-8 Öndun  
Svefndagbók  
Nidra jóga yfir daginn*

**ÞAÐ VELÐUR MÉR KVÍÐA  
AÐ FARA Í HÁTTINN**

*Verndarahringur*

**ÉG GET EKKI HREYFT MIG  
(SVEFNLÖMUN)**

*Hæg & löng útöndun  
Hvissa "sssss"*

**ÉG FÆ FLASHBACKS  
PEGAR ÉG SOFNA**

*5 andardrættir á mínútu  
Nidra jóga  
Verndarahringur*

**ÉG VAKNA UM  
MIÐJA NÓTT**

*Nidra jóga  
5 andardrættir á mínútu*

TÆKNI