

PIRMĀ PALĪDZĪBA MIEGA LAIKĀ

ES NEVARU GULĒT

*Joga Nidra
5 ieelpas minūtē
4-7-8 Elpošana*

MAN IR MURGI

*4-7-8 Elpošana
Nakts žurnāls
Apzinātā sapņošana
Aizsargu aplis*

MAN IR PANIKAS LĒKMES NAKTĪ

*4-4-8 Elpošana
Nakts žurnāls
Joga Nidra dienas laikā*

ES BAIDOS IET GULĒT

Aizsargu aplis

ES NEVARU PAKUSTĒTIES (MIEGA PARALĪZ)

*Lēna izelpa
"Sssss" šņākšana*

KAD ES AIZMIGU, MAN IR UZPLAIKSNĪJUMI

*5 ieelpas minūtē
Joga Nidra
Aizsargu aplis*

ES PAMOSTOS NAKTS VIDŪ

*Joga Nidra
5 ieelpas minūtē*

TEHNIKAS