

# SØVN- FØRSTE- HJELP

## JEG FÅR IKKE SOVE

*Yoga Nidra*

*5 inn- og utpuster per minutt*

*4-7-8-pust*

## JEG HAR MARERITT

*4-7-8-pust*

*søvndagbok*

*bevisst drømming*

*ring av beskyttere*

## JEG FÅR PANIKKANFALL OM NATTEN

*4-4-8-pust*

*søvndagbok*

*Yoga Nidra på dagtid*

## JEG ER REDD FOR Å GÅ OG LEGGE MEG

*ring av beskyttere*

## JEG KLARER IKKE Å BEVEGE MEG

*(SØVNPARALYSE)*

*langsom utpust*

*lage vislende "sssss"-lyd*

## JEG FÅR FLASHBACKS NÅR JEG SOVNER

*5 inn- og utpuster per minutt*

*Yoga Nidra*

*ring av beskyttere*

## JEG VÅKNER MIDT PÅ NATTEN

*Yoga Nidra*

*5 inn- og utpuster per minutt*

TEKNIKKER

FLORIAN DIVI | [sleepfirstaid.org](http://sleepfirstaid.org)