

# PRIMEIROS SOCORROS DO SONO

## NÃO CONSIGO DORMIR

*Yoga Nidra*

*5 Respirações por Minuto*

*Respiração 4-7-8*

## TENHO PESADELOS

*Respiração 4-7-8*

*Diário da Noite*

*Sonho lúcido*

*Círculo de Protetores*

## TENHO ATAQUES DE PÂNICO DURANTE A NOITE

*Respiração 4-4-8*

*Diário da Noite*

*Yoga Nidra durante o dia*

## TENHO MEDO DE DORMIR

*Círculo de Protetores*

## NÃO ME CONSIGO MEXER (PARALISIA DO SONO)

*Respiração Longa e Lenta*

*Som sibilante "Sssss"*

## TENHO FLASHBACKS QUANDO ADORMEÇO

*5 Respirações por Minuto*

*Yoga Nidra*

*Círculo de Protetores*

## ACORDO A MEIO DA NOITE

*Yoga Nidra*

*5 Respirações por Minuto*

TÉCNICAS

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