

SPÁNOK- PRVÁ POMOC

NEMÔŽEM SPAT

Joga nidra
5 nádychov za minútu
4-7-8 Dýchanie

MÁM NOČNÉ MORY

4-7-8 Dýchanie
Nočný denník
Lucidné snívanie
Kruh ochrancov

MÁM NOČNÉ ZÁCHVATY PANIKY

4-4-8 Dýchanie
Nočný denník
Joga nidra počas dňa

BOJÍM SA ÍŠT SPAT

Kruh ochrancov

NEMÔŽEM SA HÝBAT (SPÁNKOVÁ PARALÝZA)

Dlhé pomalé výdychy
Syčivý zvuk "Sssss"

KEĎ ZASPÍM, MÁM FLASHBACKY

5 nádychov za minútu
Joga nidra
Kruh ochrancov

BUDÍM SA UPROSTRED NOCI.

Joga nidra
5 nádychov za minútu

TECHNIKY

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org