

PRVA POMOČ PRI SPANJU

Različica 1.0 SL

NE MOREM SPATI

Joga Nidra
5 vdihov na minuto
4-7-8 Dihanje

IMAM NOČNE MORE

4-7-8 Dihanje
Nočni dnevnik
Lucidno sanjanje
Krog zaščitnikov

PONOČI IMAM NAPADE PANIKE

4-4-8 Dihanje
Nočni dnevnik
Joga nidra čez dan

BOJIM SE ITI SPAT

Krog zaščitnikov

KO ZASPIM, SE MI POJAVIJO PREBLISKI

5 vdihov na minuto
Joga Nidra
Krog zaščitnikov

NE MOREM SE PREMAKNITI (SPALNA PARALIZA)

Počasen izdih
"Sssss" sikanje

ZBUDIM SE SREDI NOČI

Joga Nidra
5 vdihov na minuto

TEHNIKE

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org