

# PRIMEROS AUXILIOS PARA EL SUEÑO

## NO PUEDO DORMIR

*Yoga Nidra*  
*5 Respiraciones por min.*  
*Respiración 4-7-8*

## TENGO PESADILLAS

*Respiración 4-7-8*  
*Diario Nocturno*  
*Sueño Lúcido*  
*Círculo de Protectores*

## TENGO ATAQUES DE PÁNICO NOCTURNOS

*Respiración 4-4-8*  
*Diario Nocturno*  
*Yoga Nidra Durante el Día*

## TENGO MIEDO DE IR A LA CAMA

*Círculo de Protectores*

## NO PUEDO MOVERME (PARÁLISIS DEL SUEÑO)

*Exhalaciones largas y lentas*  
*Sonido sibilante "Sssss"*

## TENGO FLASHBACKS CUANDO ME DUERMO

*5 Respiraciones por min.*  
*Yoga Nidra*  
*Círculo de Protectores*

## ME DESPIERTO EN MEDIO DE LA NOCHE

*Yoga Nidra*  
*5 Respiraciones por min.*

TÉCNICAS

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