

# PRVA POMOĆ KOD SPAVANJA

Verzija 1.0 B/K/S

## NE MOGU SPAVATI

*Yoga Nidra*  
*5 udisaja u minuti*  
*4-7-8 Disanje*

## IMAM NOĆNE MORE

*4-7-8 Disanje*  
*Noćni dnevnik*  
*Lucidni snovi*  
*Krug zaštitnika*

## IMAM NOĆNI NAPADAJ PANIKE

*4-4-8 Disanje*  
*Noćni dnevnik*  
*Yoga Nidra tijekom dana*

## BOJIM SE IĆI U KREKET

*Krug zaštitnika*

## KADA ZASPIM IMAM FLASHBACKOVE

*5 udisaja u minuti*  
*Yoga Nidra*  
*Krug zaštitnika*

## NE MOGU SE MICATI (PARALIZA SNA)

*Dugi spori izdisaji*  
*Šumeći zvuk "Ššššš"*

## BUDIM SE USRED NOĆI

*Yoga Nidra*  
*5 udisaja u minuti*

TEHNIKE

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