

# PRIMUL AJUTOR PENTRU SOMN

Versiunea 1.0 RO

## NU POT DORMI

*Yoga Nidra*  
*5 respirații pe minut*  
*4-7-8 Respirație*

## AM COȘMARURI

*4-7-8 Respirație*  
*Jurnal nocturn*  
*Visare lucidă*  
*Cercul de protectori*

## AM ATACURI DE PANICĂ ÎN TIMPUL NOPTII

*4-4-8 Respirație*  
*Jurnal nocturn*  
*Yoga Nidra în timpul zilei*

## MI-E FRICĂ SĂ MĂ DUC LA CULCARE

*Cercul de protectori*

## NU MĂ POT MIȘCA (PARALIZIE ÎN SOMN)

*Expirații lungi și lente*  
*Sunet șuierător "Ssss"*

## AM FLASHBACK-URI CÂND ADORM

*5 respirații pe minut*  
*Yoga Nidra*  
*Cercul de protectori*

## MĂ TREZESC ÎN MIJLOCUL NOPTII

*Yoga Nidra*  
*5 respirații pe minut*

TEHNICI

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