

झोपेची प्रथमोपचार

मी झोपू शकत नाही

योग नदिरा
प्रतिमिनिटि 5 श्वास
4-7-8 श्वास

मला भयानक स्वप्न पडतात

4-7-8 श्वास
नशिचर जर्नल
स्पष्ट स्वप्न
संरक्षकांचा वर्तुळ

माझ्याकडे रात्रीच्या
वेळेस पॅनीक हल्ले आहेत

4-4-8 श्वास
नशिचर जर्नल
दविसा वेळी योग नदिरा

मला झोपायला
भीती वाटते

संरक्षकांचा वर्तुळ

मी हलू शकत नाही
(झोप अर्धांगवायू)

लांब हळू श्वास सोडणे
हसिगि ध्वनी "एसएसएसएसएस"

झोपी गेल्यावर
मला फ्लॅशबॅक होतात

प्रतिमिनिटि 5 श्वास
योग नदिरा
संरक्षकांचा वर्तुळ

मी मध्यरात्री उठतो

योग नदिरा
प्रतिमिनिटि 5 श्वास

तंत्र