

# Першая дапамога для сну

**Я не магу заснуць**

*Ёга Нідра*  
5 удыхаў за хвіліну  
4-7-8 дыханне

**Я сню кашмары**

*4-7-8 дыханне*  
Начны дзённік  
Усвядомленыя сны  
Кола абаронцаў

**У мяне  
ноччу прыступы  
панічнай атакі**

*4-4-8 дыханне*  
Начны дзённік  
Ёга Нідра ўдзень

**Я баюся  
класціся спаць**

*Кола абаронцаў*

**Я не магу  
паварушыцца  
(сонны параліч)**

*Доўгія павольныя выдыхі*  
Шапялявы гук "Ссссс"

**Калі я засынаю,  
у мяне здараюцца  
флэшбэкі**

*5 удыхаў за хвіліну*  
Кола абаронцаў  
Ёга Нідра

**Я прачынаюся  
пасярод ночы**

*5 удыхаў за хвіліну*  
Ёга Нідра

**Тэхнікі**