

Първа ПОМОЩ за СЪН

Не мога да спя

*Йога Нидра
5 вдишвания в минута
Дишане 4-7-8*

Сънувам кошмари

*Дишане 4-7-8
Нощен дневник
Сънуване наяве
Кръгът на защитниците*

**Имам пристъпи
на паника през нощта**

*Дишане 4-4-8
Нощен дневник
Йога нидра през деня*

**Страхувам
се да си легна**

Кръгът на защитниците

**Не мога да се движа
(сънна парализа)**

*Дълго бавно издишване
Съскане „сссссс“*

**Имам ретроспекции,
когато заспя**

*5 вдишвания в минута
Йога Нидра
Кръгът на защитниците*

**Събуждам се
през нощта**

*Йога Нидра
5 вдишвания в минута*

Техники