

کمک های اولیه خواب

نمیتونم بخوابم

یوگا نیدرا
هر دقیقه ۵ تنفس
تنفس ۴_۷_۸

من حملات پانیک (اختلال هراس) شبانه دارم

تنفس ۴_۴_۸
ژورنال نویسی شبانه
یوگا نیدرا در طول روز

من نمی توانم حرکت کنم (فلج خواب یا بختک)

بازدم های آهسته طولانی
صدای هیس SSSSS

نیمه های شب از خواب بیدار می شوم

یوگا نیدرا
هر دقیقه ۵ تنفس

من کابوس می بینم

تنفس ۴_۷_۸
ژورنال نویسی شبانه
رویای آگاهانه (شفاف)
حلقه محافظان

از رفتن به رختخواب می ترسم

حلقه محافظان

وقتی به خواب می روم فلش بک دارم

هر دقیقه ۵ تنفس
یوگا نیدرا
حلقه محافظان

تکنیک ها