PREMIERS SOINS DU SOMMEIL

Version 1.3 FR

JE NE PEUX PAS DORMIR

Yoga Nidra
5 respirations par minute
Respiration en 4-7-8

J'AI DES CAUCHEMARS

Respiration en 4-7-8
Journal nocturne
Rêves lucides
Cercle des protecteurs

J'AI DES CRISES DE PANIQUE LA NUIT

Respiration alternée en 4-4-8
Journal nocturne
Yoga Nidra en journée

J'AI PEUR D'ALLER ME COUCHER

Cercle des protecteurs

JE NE PEUX PAS BOUGER (PARALYSIE DU SOMMEIL)

Longues et lentes expirations
Sifflement "Sssss"

J'AI DES FLASHBACKS QUAND JE M'ENDORS

5 respirations par minute
Yoga Nidra
Cercle des protecteurs

JE ME RÉVEILLE AU MILIEU DE LA NUIT

Yoga Nidra
5 respirations par minute

TECHNIQUES
FLORIAN DIVI | *sleepfirstaid.org*