

ძილის პირველადი დახმარება

ვერ ვიძინებ

იოგა ნიდრა
5 სუნთქვა წუთში
4-7-8 სუნთქვა

კოშმარები მესიზმრება

4-7-8 სუნთქვა
ძილის დღიური
გააზრებული (ლუციდური) სიზმარი
მფარველთა წრე

ღამით პანიკური შეტევები მაქვს

4-4-8 სუნთქვა
ძილის დღიური
იოგა ნიდრა დღის განმავლობაში

დაძინების მეშინია

მფარველთა წრე

არ შემიძლია გამოძრავება (ძილის პარალიზი)

ამოისუნთქეთ დიდხანს და ნელა
სსსს ჩაისისინა

ჩაძინების დროს მაქვს ფლუშბეკები*

5 სუნთქვა წუთში
მფარველთა წრე
იოგა ნიდრა

შუალამისას მეღვიძება

5 სუნთქვა წუთში
იოგა ნიდრა

ტექნიკა

* ფლუშბეკი (Flashback) – უსიამოვნო
გამოცდილების ან მოვლენების
ანბნობი განსვდა