HE 1.3 גרסה

עזרה ראשונה לשינה

יש לי סיוטים

נשימה 4-7-8
יומן לילה
חלימה צלולה
מעגל המגינים

אני מפחדת ללכת לישון

מעגל המגינים

יש לי פלאשבקים כשאני נרדם

5 נשימות בדקה
יוגה נידרה
מעגל המגינים

אני לא מצליחה לישון

יוגה נידרה/NSDR
5 נשימות בדקה
נשימה 4-7-8

יש לי התקפי חרדה בלילה

נשימה 4-4-8
יומן לילה
יוגה נידרה במהלך היום/NSDR

אני לא יכול לזוז (שיתוק שינה)

נשיפות ארוכות ואיטיות
צליל שריקה "Sssss"

אני מתעוררת באמצע הלילה

יוגה נידרה/NSDR
5 נשימות בדקה