

PRONTO SOCCORSO DEL SONNO

NON RIESCO A DORMIRE

Yoga Nidra
5 respiri al minuto
Respirazione 4-7-8

HO DEGLI INCUBI

Respirazione 4-7-8
Diario della notte
Sognare lucidamente
Cerchio dei protettori

HO ATTACCHI DI PANICO NOTTURNI

Respirazione 4-4-8
Diario della notte
Yoga Nidra diurno

HO PAURA DI ANDARE A LETTO

Cerchio dei protettori

NON RIESCO A MUOVERMI (PARALISI NEL SONNO)

Espirare profondamente e lentamente
Sibilare "Sssss"

HO DEI FLASHBACK QUANDO MI ADDORMENTO

5 respiri al minuto
Yoga Nidra
Cerchio dei protettori

MI SVEGLIO NEL CUORE DELLA NOTTE

Yoga Nidra
5 respiri al minuto

TECNICHE

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org