

# PRONTO SOCCORSO PER IL 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](http://sleepfirstaid.org)