

Тынч уктоо үчүн биринчи жардам

Мен коркунучтуу түш көрөм

4-7-8 дем алуу

Түнкү күндөлүк

Тунук (ачык) түш көрүү

Коргоочулар чөйрөсү

Мен уктагандан корком

Коргоочулар чөйрөсү

Уктап баратканда флешбектер тынчымды алат

Мүнөтүнө 5 жолу дем алуу

Йога Нидра

Коргоочулар чөйрөсү

Мен уктай албайм

Йога Нидра

Мүнөтүнө 5 жолу дем алуу

4-7-8 дем алуу

Менде түнкү паникалык чабуул болот

4-4-8 дем алуу

Түнкү күндөлүк

Күнү бою Йога Нидра

Мен уктап жатканда кыймылдай албай калам (шал уйку)

Узак жай дем чыгаруу

Ссссдеген үндү чыгаруу

Мен түн ортосунда ойгонуп кетем

Йога Нидра

Мүнөтүнө 5 жолу дем алуу

Ыкмалары

Florian Divi | sleepfirstaid.org