

# PIRMOJI MIEGO PAGALBA

## NEGALIU MIEGOTI

*Joga nidra*  
*5 įkvėpimai per minutę*  
*4-7-8 Kvėpavimas*

## SAPNUOJU KOŠMARUS

*4-7-8 Kvėpavimas*  
*Naktinis žurnalas*  
*Sąmoningas sapnas*  
*Apsaugininkų ratas*

## MANE NAKTIMIS IŠTINKA PANIKOS PRIEPUOLIAI

*4-4-8 Kvėpavimas*  
*Naktinis žurnalas*  
*Joga Nidra dienos metu*

## BIJAU EITI MIEGOTI

*Apsaugininkų ratas*

## NEGALIU PAJUDĖTI (MIEGO PARALYŽIUS)

*Ilgi ir lėti iškvėpimai*  
*Šnypštimo garsas "Sssss"*

## UŽMIEGANT KAMUOJA PRAEITIES BLYKSNIAI

*5 įkvėpimai per minutę*  
*Joga nidra*  
*Apsaugininkų ratas*

## PABUNDU VIDURY NAKTIES

*Joga nidra*  
*5 įkvėpimai per minutę*

TECHNIKOS

FLORIAN DIVI | [sleepfirstaid.org](http://sleepfirstaid.org)