

ഉറക്കം ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ്

എനിക്ക് ഉറങ്ങാൻ
സാധിക്കുന്നില്ല

യോഗ നിദ്ര

മിനിറ്റിൽ 5 ശ്വാസം

4-7-8 ശ്വാസം

എനിക്ക് ദുസ്വപ്നങ്ങൾ
ഉണ്ടാകാറുണ്ട്

4-7-8 ശ്വാസം

രാത്രി ജേണൽ

ലൂസിഡ് സ്വപ്നം

സംരക്ഷകരുടെ വലയം

എനിക്ക് രാത്രി സമയത്ത്
വെപ്രാളം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്

4-4-8 ശ്വാസം

രാത്രി ജേണൽ

പകൽ സമയത്ത് യോഗ നിദ്ര

എനിക്ക് ഉറങ്ങാൻ
പേടിയാണ്

സംരക്ഷകരുടെ വലയം

എനിക്ക് ഉറക്കത്തിൽ
അനങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ല
(ഉറക്കസ്കന്ദനം)

ദീർഘ ഹൃശ്വ നിശ്വാസം

ഹിസ്റ്റ് എന്ന ശീൽകാരശബ്ദം

ഉറങ്ങുമ്പോൾ എനിക്ക്
പൂർവദൃശ്യങ്ങൾ വരാറുണ്ട്

മിനിറ്റിൽ 5 ശ്വാസം

യോഗ നിദ്ര

സംരക്ഷകരുടെ വലയം

ഞാൻ അർധരാത്രിയിൽ
ഉണരുന്നു

യോഗ നിദ്ര

മിനിറ്റിൽ 5 ശ്വാസം

സാങ്കേതികം