

PRIMEIROS SOCORROS DO SONO

NÃO CONSIGO DORMIR

Yoga Nidra

5 Respirações por minuto

Respiração 4-7-8

TENHO PESADELOS

Respiração 4-7-8

Diário Noturno

Sonho Lúcido

Círculo de Protetores

TENHO ATAQUES DE PÂNICO DURANTE A NOITE

Respiração 4-4-8

Diário Noturno

Yoga Nidra durante o dia

TENHO MEDO DE IR PARA A CAMA

Círculo de Protetores

NÃO ME CONSIGO MEXER (PARALISIA DO SONO)

Respiração longa e lenta

Som sibilante "Sssss"

TENHO FLASHBACKS QUANDO ADORMEÇO

5 Respirações por minuto

Yoga Nidra

Círculo de Protetores

ACORDO A MEIO DA NOITE

Yoga Nidra

5 Respirações por minuto

TÉCNICAS

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org