

Первая ПОМОЩЬ для сна

Я не могу спать

*Йога-нидра
5 вдохов в мин
Дыхание 4-7-8*

Мне снятся кошмары

*Дыхание 4-7-8
Ночной дневник
Осознанные сновидения
Круг защитников*

**У меня ночные
панические атаки**

*Дыхание 4-4-8
Ночной дневник
Йога-нидра в течение дня*

**Я боюсь
ложиться спать**

Круг защитников

**Я не могу двигаться
(Сонный паралич)**

*Длинные медленные выдохи
шипящий звук "Ссссс"*

**У меня флешбеки,
когда я засыпаю**

*5 вдохов в мин
Йога-нидра
Круг защитников*

**Я просыпаюсь
среди ночи**

*Йога-нидра
5 вдохов в мин*

Техники