

# 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 журнал  
Осознанные сновидения  
Круг защитников*

**У меня ночные  
панические атаки**

*Дыхание 4-4-8  
Ночной журнал  
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**