

# PRIMEROS AUXILIOS PARA EL SUEÑO

## NO PUEDO DORMIR

*Yoga nidra*  
*5 respiraciones por min.*  
*Respiración 4-7-8*

## TENGO PESADILLAS

*Respiración 4-7-8*  
*Diario nocturno*  
*Sueño lúcido*  
*Círculo de protectores*

## TENGO ATAQUES DE PÁNICO NOCTURNOS

*Respiración 4-4-8*  
*Diario nocturno*  
*Yoga nidra durante el día*

## TENGO MIEDO DE IR A LA CAMA

*Círculo de protectores*

## NO PUEDO MOVERME (PARÁLISIS DEL SUEÑO)

*Exhalaciones largas y lentas*  
*Sonido sibilante "Sssss"*

## TENGO FLASHBACKS CUANDO ME DUERMO

*5 respiraciones por min.*  
*Yoga nidra*  
*Círculo de protectores*

## ME DESPIERTO EN MEDIO DE LA NOCHE

*Yoga nidra*  
*5 respiraciones por min.*

TÉCNICAS

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