

FÖRSTA HJÄLPEN FÖR ATT SOVA

JAG KAN INTE SOVA

Yoga Nidra

5 andetag per minut

4-7-8 andning

JAG HAR MARDRÖMMAR

4-7-8 andning

Nattdagbok

Lucida drömmar

Beskyddarnas krets

JAG HAR PANIKATTACKER PÅ NATTEN

4-4-8 andning

Nattdagbok

Yoga Nidra under dagen

JAG ÄR RÄDD FÖR ATT GÅ TILL SÄNGS

Beskyddarnas krets

JAG KAN INTE RÖRA MIG (SÖMNPARYLS)

Långsam utandning

väsande ljudet "sssss"

JAG FÅR FLASHBACKS NÄR JAG SOMNAR

5 andetag per minut

Yoga Nidra

Beskyddarnas krets

JAG VAKNAR MITT I NATTEN

Yoga Nidra

5 andetag per minut

TEKNIKER

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org