

ANG FIRST AID SA PAGTULOG

HINDI AKO MAKATULOG

*Ang Pagyo-Yoga Nidra
Paghinga kada Minuto
Ang 4-7-8 na Paghinga*

BINABANGUNGOT AKO

*Ang 4-7-8 na Paghinga
Panggabing Talaarawan
Ang Namamalayang Panaginip
Ang Pagsi-Circle of Protectors*

NATATAKOT AKONG MATULOG

Ang Pagsi-Circle of Protectors

MARAMING ALAALA ANG NAGBABALIK-ISIP SA AKIN HABANG NATUTULOG AKO

*Paghinga kada Minuto
Ang Pagyo-Yoga Nidra
Ang Pagsi-Circle of Protectors*

NAKAKARANAS AKO NG MATINDING PAGKATAKOT SA GABI

*Ang 4-4-8 na Paghinga
Panggabing Talaarawan
Ang Pagyo-Yoga Nidra sa Araw*

HINDI AKO MAKAGALAW SA PAGKAKATULOG KO O PAGKAKAGISING KO

*Ang Dahan-dahang
Paghinga nang Palabas
Ang Pagsi-“Sssss”*

NAGIGISING AKO SA KALAGITNAAN NG GABI

*Ang Pagyo-Yoga Nidra
Paghinga kada Minuto*