UYKU İLK YARDIMI

Sürüm 1.2 TR

UYUYAMIYORUM

Yoga Nidra/UDDD
Dakikada 5 nefes
4-7-8 Nefesi

KABUSLAR GÖRÜYORUM

4-7-8 Nefesi
Gece günlüğü
Bilinçli rüya
Koruyucular Çemberi

GECELERI PANIK ATAK GEÇIRIYORUM

4-4-8 Nefesi
Gece günlüğü
Gündüzleri Yoga Nidra/UDDD

YATAĞA GITMEYE KORKUYORUM

Koruyucular Çemberi

HAREKET EDEMIYORUM (UYKU FELCI)

Uzun ve yavaş nefes verme
"Sssss" tıslama

UYKUYA DALDIĞIMDA FLASHBACKLER YAŞIYORUM

Dakikada 5 nefes
Yoga Nidra/UDDD
Koruyucular Çemberi

GECENIN BIR YARISI UYANIYORUM

Dakikada 5 nefes
Yoga Nidra/UDDD

TEKNIKLER

FLORIAN DIVI | *sleepfirstaid.org*