

UYKU ILK YARDIMI

UYUYAMIYORUM

*Yoga Nidra
Dakikada 5 nefes
4-7-8 Nefes Alma*

KABUSLAR GÖRÜYORUM

*4-7-8 Nefes Alma
Gece günlüğü
Bilinçli rüya
Koruyucular Çemberi*

GECELERİ PANİK ATAK GEÇIRIYORUM

*4-4-8 Nefes Alma
Gece günlüğü
Gündüzleri Yoga Nidra*

YATAĞA GITMEYE KORKUYORUM

Koruyucular Çemberi

HAREKET EDEMIYORUM

(UYKU FELCI)

*Uzun ve yavaş nefes verme
"Ssss" tıslama*

UYKUYA DALDIĞIMDA FLASHBACKLER YAŞIYORUM

*Dakikada 5 nefes
Yoga Nidra
Koruyucular Çemberi*

GECEİNİN BİR YARISI UYANIYORUM

*Yoga Nidra
Dakikada 5 nefes*