

SPÁNEK- PRVNÍ POMOC

Verze 1.0 CZ

NEMOHU SPÁT

Jóga nidra
5 dechů za minutu
Dech 4-7-8

MÁM NOČNÍ MŮRY

Dech 4-7-8
Noční deník
Lucidní snění
Kruh ochránců

MÁM NOČNÍ ZÁCHVATY PANIKY

Dech 4-4-8
Noční deník
Jóga nidra během dne

BOJÍM SE JÍT SPÁT

Kruh ochránců

PŘI USÍNÁNÍ MÁM FLASHBACKY

5 dechů za minutu
Jóga nidra
Kruh ochránců

NEMOHU SE HÝBAT (SPÁNKOVÁ PARALÝZA)

Dlouhé pomalé výdechy
Syčivý zvuk "Sssss"

PROBOUZÍM SE UPROSTŘED NOCI

Jóga nidra
5 dechů za minutu

TECHNIKY

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org