

# Πρώτες βοήθειες για τον ύπνο

Δεν μπορώ  
να κοιμηθώ

Γιόγκα Νίντρα  
5 αναπνοές ανά λεπτό  
Αναπνοή 4-7-8

Έχω εφιάλτες

Αναπνοή 4-7-8  
Νυχτερινό ημερολόγιο  
Γλαφυρά όνειρα  
Κύκλος των Προστατών

Έχω κρίσεις  
πανικού τη νύχτα

Αναπνοή 4-4-8  
Νυχτερινό ημερολόγιο  
Yoga Nidra κατά τη  
διάρκεια της ημέρας

Φοβάμαι να  
πάω για ύπνο

Κύκλος των Προστατών

Δεν μπορώ  
να κουνηθώ  
(παράλυση ύπνου)

Αργή εκπνοή  
"Sssss" tislama

Έχω αναδρομές  
όταν αποκοιμιέμαι

5 αναπνοές ανά λεπτό  
Γιόγκα Νίντρα  
Κύκλος των Προστατών

Ξυπνάω  
στη μέση  
της νύχτας

Γιόγκα Νίντρα  
5 αναπνοές ανά λεπτό  
"Sssss" σφύριγμα