

ALĪKARĪYA PÊŞÎN A XEWÊ

EZ NIKARIM RAZÊM

*Yoga Nidra
Di xulekê de 5 bêhn
4-7-8 Bêhn*

XEWNEREŞKÊN MIN HENE

*4-7-8 Bêhn
Rojnivîsk a şevê
Xewna hişyar (Lusîd)
Çenber a Parêzvanan*

BI ŞEV ÊRÎŞÊN PANİKÊN LI MIN DIQEWIMIN

*4-4-8 Bêhn
Rojnivîsk a şevê
Di nava rojê de Yoga Nidra*

EZ DITIRSIM BIÇIM RAZANÊ

Çenber a Parêzvanan

EZ NIKARIM TEVBIGERIM (FECR A XEWÊ)

*Dirêj û hêdî bêhn dayîn
Fişinkirin a "Sssss"*

DEMA KU EZ DI XEW RE DIÇIM FLASHBACK TÊN

*Di xulekê de 5 bêhn
Çenber a Parêzvanan
Yoga Nidra*

EZ NÎVÊ ŞEVÊ ŞIYAR DIBIM

*Di xulekê de 5 bêhn
Yoga Nidra*