

# SLAAP EERSTE HULP

## IK KAN NIET SLAPEN

*Yoga Nidra*  
*5 ademhalingen per minuut*  
*4-7-8 Adem*

## IK HEB NACHTMERRIES

*4-7-8 Adem*  
*Nachtelijk Dagboek*  
*Lucide dromen*  
*Cirkel van Beschermers*

## IK HEB NACHTELIJKE PANIEKAANVALLEN

*4-4-8 Adem*  
*Nachtelijk Dagboek*  
*Yoga Nidra gedurende de dag*

## IK BEN BANG OM NAAR BED TE GAAN

*Cirkel van Beschermers*

## IK KAN ME NIET BEWEGEN (SLAAPVERLAMMING)

*Lange, langzame uitademingen*  
*Sissend geluid "Sssss"*

## IK HEB FLASHBACKS ALS IK IN SLAAP VAL

*5 ademhalingen per minuut*  
*Yoga Nidra*  
*Cirkel van Beschermers*

## IK WORD MIDDEN IN DE NACHT WAKKER

*Yoga Nidra*  
*5 ademhalingen per minuut*

TECHNIEKEN

FLORIAN DIVI | [sleepfirstaid.org](https://sleepfirstaid.org)