

วิธีช่วยเหลือ สำหรับการนอนหลับ เบื้องต้น

ฉันทนอนไม่หลับ

โยคะนิทรา

นับลมหายใจ 5 ครั้งต่อนาที
การหายใจแบบนับจังหวะ 4-7-8

ฉันทฝันร้าย

การหายใจแบบนับจังหวะ 4-7-8
การจดบันทึกเหตุการณ์ช่วงกลางคืน
ฝันแบบรู้ตัว
วงล้อแห่งผู้พิทักษ์

ฉันทมีอาการวิตกกังวล ในเวลากลางคืน

การหายใจแบบนับจังหวะ 4-4-8
การจดบันทึกเหตุการณ์ช่วงกลางคืน
โยคะนิทราในระหว่างวัน

ฉันทกลัวการนอนหลับ

วงล้อแห่งผู้พิทักษ์

ภาวะอัมพาต ขณะนอนหลับ (ผีอำ)

ออกเสียง Sssss อีสต์
หายใจออกช้าๆ

ฉันทฝันถึงเหตุการณ์ ที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว

นับลมหายใจ 5 ครั้งต่อนาที
วงล้อแห่งผู้พิทักษ์
โยคะนิทรา

ฉันทตื่นขึ้นมากกลางดึก

นับลมหายใจ 5 ครั้งต่อนาที
โยคะนิทรา

เทคนิค