

DORMU UNUA HELPO

MI NE POVAS DORMI

Joga Nidra
5 spiroj minute
4-7-8 Spirado

MI SPERTAS KOŜMAROJN

4-7-8 Spirado
Noktajurnalo
Lucidaj songôj
Rondo de protektantoj

MI SPERTAS NOKTAJN PANIKATAKOJN

4-4-8 Spirado
Noktajurnalo
Joga Nidra dum la tago

MI TIMAS IRI DORMI

Rondo de protektantoj

MI SPERTAS MALPLAĈAJ RIPETIĜANTAJ MEMOROJ EL LA PASINTECO

5 spiroj minute
Rondo de protektantoj
Joga Nidra

MI NE POVAS MOVIGI (DORMPARALIZO)

Elspiru longe kaj malrapide
“Sssss” sibli

MI VEKIĜAS MEZE DE LA NOKTO

5 spiroj minute
Joga Nidra

TEKNIKOJ