Автор: admin
02.07.2011 16:44 -

Что такое осознанное сновидение?

Сновидение - это время полной свободы подсознания. Иными словами, то, что нам снится, является конкретными сигналами из области бессознательного. Нередко сны проясняют сложившуюся ситуацию, показывают возможные варианты решения проблем. Наконец, каждому, хоть раз в жизни снился вещий сон.

Как известно, во время сна **мозг** человека **продолжает функционировать**, в организме не останавливаются физиологические и эмоциональные процессы. Конечно, во сне продолжает если не полностью, то частично работать сознание: мы продолжаем думать, чувствовать, действовать, оценивать.

Поэтому, усвоив совсем не сложные принципы, каждый может научиться **заказывать желаемые сновидения**
. «Заказ» сна не означает простое воплощение задуманного сюжета. Собственное подсознание во сне запросто сможет навести Вас на мысль, немаловажную для действительности. Часто в сновидениях решаются какие-то творческие и интеллектуальные задачи, приходит внезапное озарение. Ситуация, казавшаяся безвыходной в реальности, во сне может получить совсем иной путь развития. Всего этого можно достичь в так называемом
осознанном сне
.

Итак, прежде всего конкретно **сформулируйте свое «требование»**: что вы хотите увидеть во сне. Возможно, это ответ на четко поставленный вопрос. А может, Вы хотите увидеть во сне человека, за которого неспокойна Ваша душа, или Вам хочется совершить виртуальное путешествие? Самое главное -
Ваш настрой
. Свое пожелание можно написать на листе бумаги или произнести вслух перед сном. Засыпая, мысленно повторяйте свой запрос.

Например, если Вы хотите, чтобы **Вам приснился конкретный человек**, то в течение дня больше думайте о нем и обо всем, что с ним связано, создайте в воображении его образ, вспомните его индивидуальные особенности. Часто в осознанных снах люди хотят **вернуться в прошлое**, к

примеру, снова почувствовать себя ребенком. Для этого нужно представить своих родителей, отчий дом, вспомнить детские впечатления. Для развития своей мысли можно посмотреть
фотографии
. Перед сном послушайте
музыку
, вызывающую определенные ассоциации. Помните, что осознанное сновидение может появиться не сразу, а через некоторое время. Тут все зависит от Вашей концентрации.

Чтобы научиться управлять снами, необходимо сделать привычкой **запись** своих сновидений. Не обязательно подробно пересказывать их, достаточно кратко отметить основных действующих лиц и собственные ощущения. Фиксировать приснившееся нужно сразу после пробуждения. Для того чтобы сон запомнился, требуется полнейшая релаксация перед засыпанием и спокойное, неспешное пробуждение.

Если во сне Вы планируете получить **ответ на вопрос**, дайте следующую установку своему сознанию: «Как только я узнаю его, проснусь». Ведь за ночь человеку снится несколько снов, и тут важно не перепутать, какой же из них - истинный отклик подсознания.

Большое значение для умения вызывать осмысленный сон имеет **сосредоточение на запросе** . Когда Вы уже легли в постель, закрыли глаза, следите за дыханием, постарайтесь успокоиться, избавиться от тревожных мыслей. Представьте в мельчайших подробностях объект, с которым связан желаемый сон. Если это путешествие, вообразите природу, постарайтесь ощутить, к примеру, аромат леса или тепло солнечных лучей. Фантазируйте, никаких преград Вашему воображению быть не должно.

В осознанных сновидениях как раз и привлекает эта возможность **осуществления любых грез** . Ведь Вы можете представить себя кем угодно, Вы можете совершать все, что захотите! Кроме того, сознательный сон поможет избавиться от кошмаров: настраиваясь на что-то хорошее, дорогое сердцу, мы не позволяем негативу вмешиваться в мыслительные процессы.

На практике бывали случаи, когда благодаря осознанным сновидениям люди

избавлялись от эмоционального перенапряжения и легче достигали цели в реальной жизни. Представляя событие, которое случится в скором времени, мы заранее готовимся к нему, а значит и ко всем возможным последствиям.

Думайте о хорошем, мечтайте, и пусть Ваши самые прекрасные сновидения воплотятся в реальность!

Автор - **Екатерина Елизарова**
Источник