

## Ночные кошмары. Перепросмотр

### УПРАЖНЕНИЕ: ПЕРЕПРОСМОТР НАВЯЗЧИВОГО КОШМАРА

#### 1. Вспомните и запишите содержание своего навязчивого кошмара

При неоднократном повторении какого-то кошмарного сновидения постарайтесь описать его на бумаге во всех подробностях. Проанализируйте, в каких местах вы могли бы своими действиями изменить ход событий.

#### 2. Выберите место начала перепросмотра и способ действий

Выберите конкретный момент в сновидении, с которого вы хотели бы изменить события, и способ, которым вы хотели бы это сделать. Выберите также наиболее подходящий момент перед неприятными событиями для вхождения в сновидение. (Если сон длинный, можете начать с момента, непосредственно предшествующего неприятным событиям).

#### 3. Полностью расслабьтесь

Найдите время и место, где вас никто бы не тревожил в течение десяти-двадцати минут. Приняв удобное положение, закройте глаза и выполняйте прогрессивную релаксацию (стр.??53).

#### 4. Просмотрите еще раз свой кошмар, стремясь увидеть положительную развязку

Начиная с момента вхождения, выбранного вами на этапе 2, представьте, что вы снова находитесь во сне. Визуализируйте события, происходившие в нем, пока не дойдете до того момента, после которого вы решили попробовать новый образ действий. Представьте свои действия, а затем продолжайте визуализировать события сна, пока не увидите, как ваше новое поведение повлияло на их исход.

#### 5. Оцените итоги своей деятельности

Когда ваш воображаемый сон закончится, откройте глаза. Запишите, происшедшее в нем, как будто это был нормальный сон. Отметьте, насколько вас устраивает его новая развязка. Если она вас не удовлетворяет, и вы по-прежнему чувствуете дискомфорт, попробуйте выполнить упражнение еще раз, поменяв образ действий. Упражнений в состоянии бодрствования в удовлетворяющем вас исходе может оказаться достаточно, чтобы кошмар больше не повторялся.

## Ночные кошмары. Перепросмотр

Автор: Fordrethis  
25.02.2010 14:18 -

---

6. При повторении кошмара следуйте разработанному вами плану

Если этот сон посетит вас снова, делайте то, что вы воображали во время бодрствующего перепросмотра. Помните, что сон не может причинить вам вреда, и без колебаний действуйте в соответствии со своим планом.