Автор: Truthterror
22.04.2009 10:59 -

Осознанные сновидения. Побочный эффект

Вопрос. Боюсь, что мне чего-то не хватает для освоения осознанных сновидений. Что делать, если затратив массу времени и проделав все предлагаемые упражнения, я так и не научился видеть их? Для меня равносильно поражению.

Ответ. Пытаясь овладеть каким-либо навыком не следует усердствовать сверх меры. В особенности это касается осознанных сновидений, для освоения которых нужно хорошо высыпаться и иметь уравновешенную психику. Если вас одолевает бессонница из-за безрезультатных попыток добиться осознанности во сне, лучше на какое-то время их прекратить. Расслабьтесь и забудьте об осознанных сновидениях на несколько дней или недель. Наступит момент, когда вы обнаружите, что они появились сами собой.