Автор: Darin
05.05.2014 17:42 -

Сон-Осознание, понятия

О том как запомнить сон-Если на вопрос «Что вам сегодня снилось?» Вы отвечаете «Не чего», значит, вы не чего не знаете про сон. На самом деле всем хотя бы что-то снится просто, вы этого не помните. Советую вам знать, что вам снится. «Но как?» -спросите вы. Это очень просто. Вы не должны просыпаться вас должны разбудить. Или заводите будильник или просите вас разбудить. Сам Леонардо Да Винчи Засыпал с ложкой. Когда он засыпал его рука расслаблялась, ложка выпадала тем самым создавала шум, Леонардо Да Винчи просыпался и сразу же рисовал то что ему приснилось.
О Осознании снов- Не хотелось ли вам на пару минут стать Властелином Мира или создать себе идеального друга, а может просто полетать? Все это и многое другое можно сделать во сне. Управление сном гораздо труднее чем полет во сне(хотя это почти одно и тоже).Терпеливые могут управлять сном хоть каждый день. Но Вас ждет несколько часов подготовки. Для начала перед сном в удобном вам месте представьте, что вы хотите сделать во сне. Выключите свет ложитесь спать. Расслабитесь, думайте только о предстоящем сне. Внушите себе что вы хотите осознать свой сон. Попадая в сон убедитесь что вы действительно во сне. Представьте перед собой объект(любой хоть чветок).Если это упражнение получится то получится и все остальное . Если у вас не получилось с первого раза получится во второй. Любые мечты исполняются во сне.