Автор: admin
28.10.2012 18:53 -

Как добиться осознанных сновидений? Часть 2

Эффективны и следующие упражнения:

3. Противоположное предыдущему. Хотя бы 7-10 раз в день вам нужно убеждать себя в том, что всё происходящее с вами и вокруг вас – лишь сон! Здесь не надо никаких оснований! Просто прислушайтесь к себе и миру, оглянитесь вокруг и скажите: «Всё это только сон!» Эти противоположные упражнения помогут вам научиться и во сне спрашивать себя: «Не сплю ли я?» или уверенно утверждать: «Это лишь сон!» Не бойтесь, сон от бодрствования после таких упражнений вы различать не разучитесь, просто повысится ваше осознание себя спящим или не спящим.

4. Тренировка воли и внимания. Каждый день выделяйте себе время – 5-10 минут на какое-нибудь абсурдное действие. Например, по 5 минут 3 раза в день или хотя бы раз стойте на стуле, вычёркивайте в тексте гласные буквы, считайте птиц на ветке и всё в этом духе. Упражнение должно захватывать всё ваше внимание. Главное, сумейте получить от него удовольствие. Так улучшится внимание, а за ним и память потянется.

5. Инкубация сна. В этом упражнении нужно сюжет желаемого осознанного сновидения вынашивать в своей голове, как в инкубаторе. Допустим, вам хочется покататься на лодке под проливным дождём с хорошим другом. Думайте об этом сновидении хотя бы полчаса в день, представляйте себе всю картину, почитайте, посмотрите что-нибудь о лодках, о дожде. Пусть идея сновидения крепко засядет в мозгу.

6. Обратный счёт. Нужно полностью расслабиться, постараться выкинуть из головы все мысли – это упражнение делается непосредственно перед засыпанием – и считать в обратном порядке. Счёт нужно сопровождать либо просто фразой «Я сплю», либо этой фразой плюс кратким описанием желаемого сновидения, например «Я сплю и летаю»; «Я сплю и катаюсь на лодке!». И так, считая, вы на фразе «61 я сплю и катаюсь на лодке…» можете понять, что и в самом деле спите. Это упражнение подходит не для всех. Многим счёт мешает расслабиться.

7. Выкинуть и забыть. Это упражнение для тех, кто из-за желания видеть осознанные

сны потерял покой и сон вообще. Тогда вам следует на несколько дней вообще забыть о намерении осознавать себя во сне: не делать никаких упражнений, не читать книг на эту тему, не думать и не говорить о сновидениях и не записывать сны. Тогда осознанные сновидения появятся сами собой.

8. Непосредственно перед засыпанием читать литературу об осознанных сновидениях или свой журнал снов. Желательно, конечно, чтобы книги были в звуковом формате, чтобы не читать, а слушать. Так будет легче расслабиться и настроиться.

9. Проснуться в период с 4 до 6 утра и лечь на спину. В это время и в таком положении тела осознанное сновидение скорее настигнет вас. Это моё личное наблюдение.

10. «Стоп и назад, мысли!» Суть упражнения состоит в том, что несколько раз в течение дня, а лучше непосредственно перед засыпанием нужно отслеживать ход своих мыслей. Вот вы легли, о чём-то думаете и через 5 минут говорите себе: «Стоп!» Поток мыслей приостанавливается, и вы должны вспомнить, о чём думали предыдущие 5 минут, то есть как бы прокрутить киноленту мыслей назад в замедленном режиме. И так несколько раз каждые 5 минут. Это упражнение опять же повысит концентрацию внимания, улучшит память и поможет осознавать себя во сне.

11. «Действительно ли я сплю?» Это простейшее упражнение на проверку своей осознанности во сне. Вот вы легли спать, хорошенько расслабились, и чувствуете, что проваливаетесь в сон. Прикажите себе взлететь! Если это у вас получилось, и вы сумели «преодолеть гравитацию , значит вы уже уснули и можете контролировать свой сон и управлять им.

Эти упражнения легко можно сочетать, но не советую делать за один день все сразу, иначе запутаетесь. При желании, терпении и концентрации внимания результат, хоть малюсенький, но гарантирован.

Автор - **Маргарита Мельникова**
Источник