

Вспомним сон

От некоторых своих знакомых я часто слышу фразу: «Мне сны не снятся!» На это я со всей ответственностью заявляю: «Сны снятся всем без исключения людям. Доказано экспериментально, в лабораторных условиях. Все мы устроены одинаково. Правильнее говорить "я своих снов не помню».

Почему так происходит? Во-первых, возможно вы реалист, прагматик, не склонны к рефлексии, живете исключительно здесь и сейчас, предпочитаете конкретные действия и поступки, а не «бесполезные философские заумствования». Такие люди чаще всего решают свои психологические проблемы путем отрицания или простого забывания их. Как говорил муж одной моей приятельницы, бортинженер по специальности: «Что это за наука такая, психология? То ли дело самолеты...» Он искренне считал, что подсознание и всякие там происходящие внутри процессы - выдумка людей, которым попросту нечем заняться.

Возможна и другая ситуация. Это относится в особенности к экстравертам, у которых слишком много энергии направлено во внешний мир, слишком много дел, требующих незамедлительного решения, которым некогда остановиться и подумать о вечном. У библиотекаря или архивариуса больше шансов во всех подробностях вспомнить сон, чем у специалиста по связям с общественностью или менеджера по продажам.

Тем не менее, даже конкретные пацаны, бортинженеры и летчики, оказавшись в компании толкователя сновидений и поучаствовав в разговоре «на тему», вдруг уже через день-два с удивлением отмечают: «Мне приснился сон! Вот странность-то!»

Ничего удивительного. Подсознание обрадовалось: ну наконец-то до «хозяина» начала доходить мысль о том, что я у него есть, что стоит и на эту сторону жизни обратить внимание! Дай-ка подсуну ему эмоции, желания и проблемы, которые он не хочет осознавать!

Если вдруг вы всерьез решили заинтересоваться этой темой и попробовать понять, зачем и почему вам снятся ваши персональные сны, а вспомнить их во всех подробностях не можете - выход есть. Уже само по себе желание вспомнить является мощным стимулирующим фактором для работы подсознания. Но вы же понимаете, что любое дело требует тренировки. Для этого существуют специальные методы и приемы.

Большинству из нас приходится вскакивать по будильнику, но если вы позволите себе еще минут 5-10 понежиться в постели после его душераздирающего сигнала и попытаетесь в полудреме подумать, что же вам снилось этой ночью, в памяти сразу

Вспомним сон

Автор: Bugas

02.04.2010 09:57 -

начнут всплывать обрывки сновидений. Медленно, аккуратненько, не напрягаясь, потянув за ниточку, можно размотать весь клубочек сна.

Если дело застопорилось, ничего страшного. Вставайте, идите в мир, занимайтесь своими делами, только скажите себе: «Сегодня в течение дня я обязательно вспомню свой сон». Будьте уверены - все произойдет само собой. Если вдруг вам сегодняшней ночью снился автобус, то, увидев его на улице, вы обязательно об этом вспомните. Или к работе подключится метод ассоциаций. В любом случае, ваш сон от вас никуда не денется.

Еще одна хорошая методика – ведение дневника сновидений. Если перед тем, как вы взяли ручку и лист бумаги, у вас в голове лишь смутные обрывки ночного видения, то по мере того, как вы начинаете воспроизводить их при помощи письма, они вдруг постепенно приобретут стройность и ясность. Вы вспомните такие детали и подробности, о которых и не подозревали (как вам вначале казалось) в бодрствующем состоянии сознания.

И не заботьтесь о «литературности» вашего произведения. Вы, в конце концов, не сочинение пишете, оценки ставить никто не будет. Просто начинайте с того, что первым пришло в голову, с той детали сновидения, которую помните сейчас лучше всего. Но не забывайте, конечно, о сопровождающих сон эмоциях. Не отказывайтесь ни от чего, от любых даже самых странных и пугающих мыслей, которые этот сон вызвал. Вполне возможно, что именно в них заключается разгадка.

Даже пара-тройка дней подобных занятий – и вы с удивлением отметите, насколько улучшится ваша способность вспоминать сны.