Автор: Ariulv
17.06.2009 15:11 -

Ночные кошмары. Траснформация снов

Ниже приводятся наиболее часто встречающиеся темы кошмарных сновидений, и методы трансформирования таких снов, позволяющие извлечь из них пользу. Поставьте перед собой цель достигнуть осознанности и преодолеть свой страх во время следующего кошмара. Если сюжет кошмара в общих чертах совпадает с одним из нижеприведенных, то попробуйте вести себя в соответствии с даваемыми рекомендациями.

ТЕМА 1: ВАС ПРЕСЛЕДУЮТ

Реакция: Прекратите убегать. Повернитесь лицом к преследователю. Уже одно это может заставить его исчезнуть или потерять свой угрожающий облик. Если этого не произошло, начните с ним мирный диалог.

ТЕМА 2: НА ВАС НАПАДАЮТ

Реакция: Не стойте обреченно, но и не бегите. Продемонстрируйте свою готовность защитить себя. Попытайтесь вовлечь нападающего в мирный диалог. При этом сами настройтесь как можно доброжелательнее, распространяя свое настроение на враждебное существо (см. главу 11).

ТЕМА 3: ВЫ ПАДАЕТЕ

Реакция: Расслабьтесь и дайте себе спокойно приземлиться. Что вы умрете, ударившись о землю -- это все бабушкины сказки, ничего подобного не произойдет. Можно также превратить падение в полет.

ТЕМА 4: ПАРАЛИЧ

Реакция: Если вы чувствуете, будто что-то ограничивает ваши движения, или вас сковывает паралич, расслабьтесь. Не паникуйте, но спокойно наблюдайте за образами, проходящими перед вашим взором, и за тем, что творится с вашим телом. Попытайтесь делать это с интересом и любопытством. Вреда вам ничто не причинит.

ТЕМА 5: ВЫ НЕ ГОТОВЫ К ЭКЗАМЕНУ ИЛИ ВЫСТУПЛЕНИЮ

Реакция: Во-первых, совсем не обязательно продолжать делать то, что вы делаете. Вы просто можете покинуть аудиторию или лекционный зал. Однако, такие ситуации можно использовать для укрепления вашей уверенности в собственных силах. Для этого вы

должны творчески подойти к ответам на задаваемые вам вопросы или спонтанно произнести речь на любую нравящуюся вам тему. Четко контролируйте свои действия. Проснетесь, спросите себя, были ли вы на самом деле готовы к подобным событиям.

ТЕМА 6: ВЫ В ГОЛОМ ВИДЕ ОЧУТИЛИСЬ НА ЛЮДЯХ

Реакция: Кого вы стесняетесь во сне? Подумайте об этом и посмейтесь. Некоторые, ощутив себя голым во сне, приходят в эротическое возбуждение. Пусть кто-нибудь еще в вашем сне снимет в себя одежду. Помните, что благопристойность уместна в обществе других людей, а сон -- ваше сугубо личное переживание.