Автор: Chillsmith
23.04.2010 15:54 -

Осознанные сновидения. Сон и психотерапия

Вопрос. Я прохожу в настоящее время курс психотерапии. Можно ли мне попробовать заняться осознанным сновидением? Поможет ли это в лечении?

Ответ. Вам стоит обсудить этот вопрос со своим психотерапевтом. Но предварительно убедитесь, что ваш врач понимает, о чем вы говорите, и что он знаком с текущей информацией по этому вопросу. Существуют способы использования осознанных сновидений в качестве психотерапевтического средства. Если ваш психотерапевт считает, что вам не стоит заниматься осознанным сновидением в данный момент, послушайтесь его совета. Вам нужно довериться его опыту, либо, если вы не согласны с ним, найти другого, который знает, как помочь вам использовать осознанные сновидения в психотерапевтических целях.