Автор: Mofym
17.12.2013 10:08 -

Сон: невозможно выспаться во сне

В принципе, ничего особо страшного в этом нет. Если только сами люди не связывают это с собственным состоянием здоровья. В случае, если такое ощущение во время сна присутствует, следует, во-первых, обследоваться у врача – по поводу возможных расстройств нервной системы (при этом надо обязательно увязать это с последними стрессами на работе или дома).
Во-вторых, необходимо внимательно присмотреться к собственному мировосприятию – не присутствует ли в нем излишняя эмоциональность, не позволяющая ЦНС расслабиться даже во сне.
В-третьих, необходимо срочно сменить место своего сна – переместить кровать (или доски – для особо продвинутых).
В-четвертых, необходимо изменить ориентацию тела в пространстве по отношению к оси Север-Юг. Причем, не стоит зацикливаться на том, что голова, дескать, обязательно должна быть обращена строго на восток. Намного полезнее периодически менять расположение тела в пространстве по отношению к оси Север-Юг. С помощью таких опытов каждый может сам найти наиболее удобное направление тела.
В-пятых, стоит задуматься над ограничением мыслительной нагрузки и не допускать ночных работ.
В-шестых, необходимо следить за собственным потовыделением, при повышенном выделении пота лучше прекратить работу, дав организму непродолжительный отдых.
В-седьмых, не стоит увлекаться самолечением, которое может скрыть возможное развивающееся нервное заболевание.
Тем, кто до появления подобного сновидения видел во время сна полеты своего тела, пусть даже неосознанные, невозможность выспаться во сне – строгое предупреждение о том, что их ментальная восприимчивость находиться на пределе.
Для повышения порога восприятия тонких энергий в земную память необходимо немедленно приступить к занятиям изометрическими (статическими) упражнениями, приучающими тело к длительным физическим нагрузкам (это может быть, например, йога). В процессе таких занятий необходимо обратить внимание на формирование в сознании заботы о собственной личной безопасности в повседневной жизни и устремления к полету. Иначе память может не справиться с возникшей перегрузкой во время сна, и тогда полеты во сне могут прекратиться.
Judan.