



Эксперимент:
«Как увидеть осознанное
сновидение?»



Ведите дневник записи сновидений

Часто выполняйте проверку реальности

Я
СПЛЮ?



Попробуйте снова подремать после пробуждения ото сна

Каждый раз перед засыпанием вплоть до отключения сознания повторяйте: "Я буду осознавать, что сплю."



Применение техник осознанного сновидения:

Инициированное пробуждением осознанное сновидение случается тогда, когда из стадии пробуждения вы обратно переходите в стадию сна без провалов в сознании. В таких сновидениях все кажется более причудливым и эмоциональным, чем в обычных снах.

«Сны для меня – это второй мир, таинственный и загадочный. А осознанный сон - способ познать самого себя. Встретить во сне свои кошмары или вещи, которые мне дороги.

Осознанный сон кардинально отличается от всего того, что я делал ранее. Я полностью отдаюсь сну и все мои мысли визуализируются, что страшно и круто одновременно»

Что для этого было сделано?

- I. Прокручивал сны в голове (записывал и зарисовывал)
- II. Взял за привычку смотреть на руки, как во сне, так и на иву
- III. Ставил будильники, просыпался и после 2-3 минут бодрствования снова ложился спать
- IV. При повторном засыпании старался сконцентрироваться на одном из чувств и держал в голове мысль: «Когда проснусь, нельзя двигаться»

Результат эксперимента:

- Всегда запоминает свои сны
- Видит осознанные сны раз в 1,5 недели
- Научился контролировать кошмары
- Сны стали ярче

