

Курс Осознанное Сновидение

Эффективное и безопасное
освоение снов при
использовании простых и
понятных техник.

Первоначальные навыки ФУНДАМЕНТ для освоения осознанного сновидения

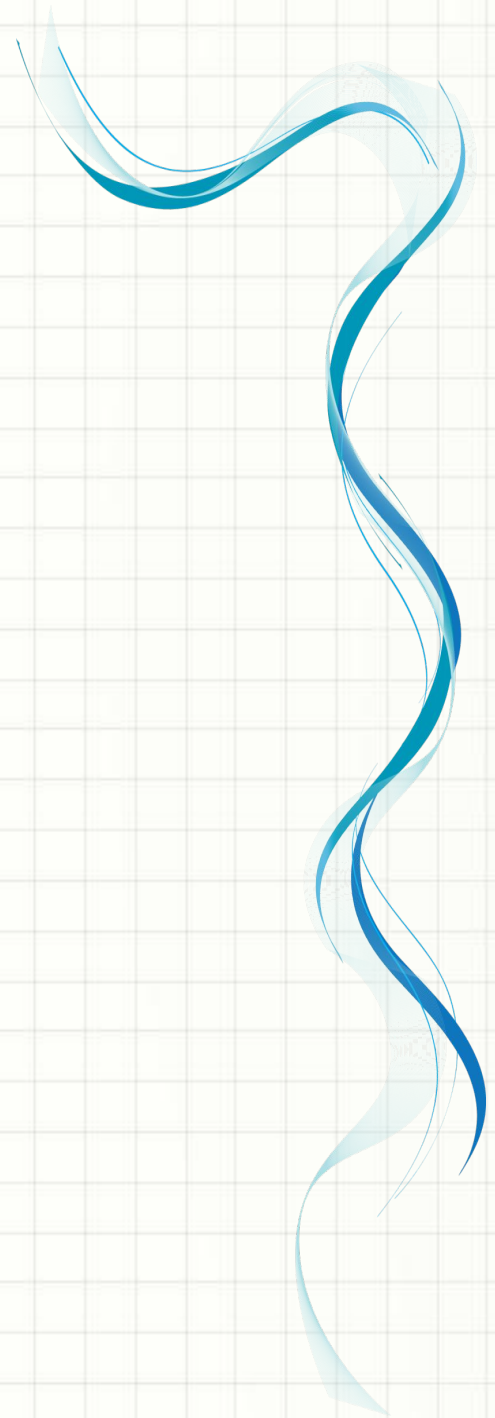
- Развиваем память (учимся видеть сны)
- Правильный график сна – обязательно!
- Развиваем интерес к теме

Для чего нужны осознанные сновидения?

1. Обучение в осознанном сновидении

2. Самостоятельная психотерапия

3. Развлечения



Развитие сновиденной

памяти

Обязательно ! Заводите себе дневник снов

В данный дневник записываете все сны которые вам приснились за ночь.

Вести дневник необходимо каждое утро при пробуждений записываете все что вам приснилось

Можно писать любые ассоциаций, чувства и состояние которые испытываете при пробуждений

Образец заполнения дневника

СНОВ

Дата	Время	Сон	Место

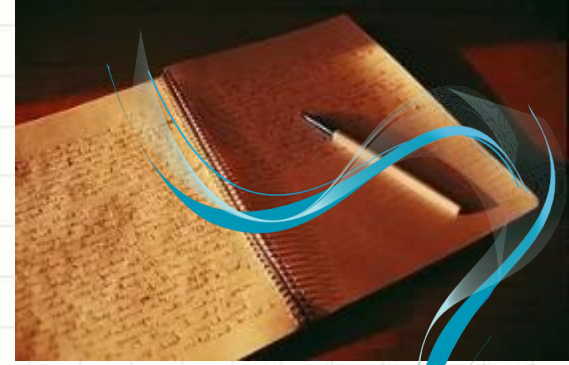


График продуктивного сна

Первые три дня
ложиться спать
нужно не позднее
00:00 часов по
вашему времени и
спать не менее 8
часов

Последующие три
дня ложиться спать
тоже не позднее
00:00 часов но спать
следует уже 6 часов.
После чего
необходимо
проснуться минут на
5-10 и потом снова
ложиться спать на 2
часа.

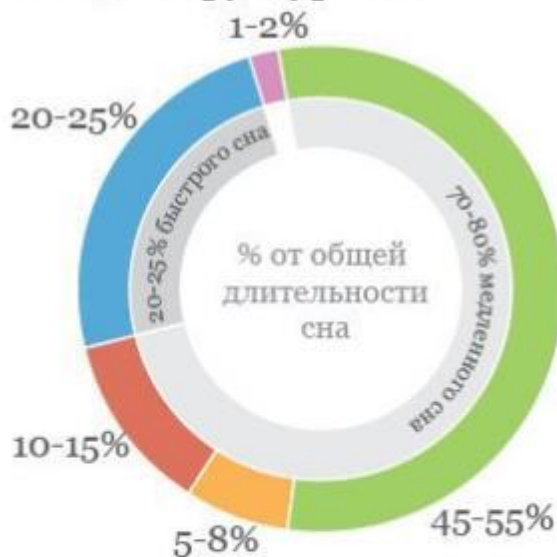
В результате, надо
всегда ложиться
спать до 00:00 часов
по местному
времени. Спать
4 часа, потом
пробуждаться на
5-10 минут и снова
спать на 2 часа.
Потом снова
пробуждаться на
5-10 минут записать
сны и снова спать на
2 часа

Что происходит с организмом человека во время сна

Фазы человеческого сна



Общая структура сна



Медленный сон

1 стадия

2 стадия

Быстрый сон

3 стадия

4 стадия

Фазы и стадии

Медленный сон: 1 стадия

Процесс засыпания: ощущение уплывания, порой прерывающееся вздрагиванием



снижение мышечной активности



медленные движения глаз

Медленный сон: 2 стадия

Неглубокий сон. На эту стадию приходится больше половины общей продолжительности сна



замедление сердечного ритма



дальнейшее снижение мышечной активности



снижение температуры тела

Медленный сон: 3 и 4 стадии

Глубокий сон: основной физический отдых организма. При отсутствии глубокого сна человек просыпается разбитым



приток крови к мышцам



усиленная выработка гормона роста

Быстрый сон

Только в этой фазе человек видит сновидения. Функция быстрого сна до конца не ясна. Считается, что он нужен для упорядочивания информации в памяти



быстрые движения глаз («просмотр снов»)



приток крови к головному мозгу



повышение артериального давления



нерегулярная частота сердечного ритма и дыхания

Обязательное Задание

1

- Завести дневник снов и записывать сны

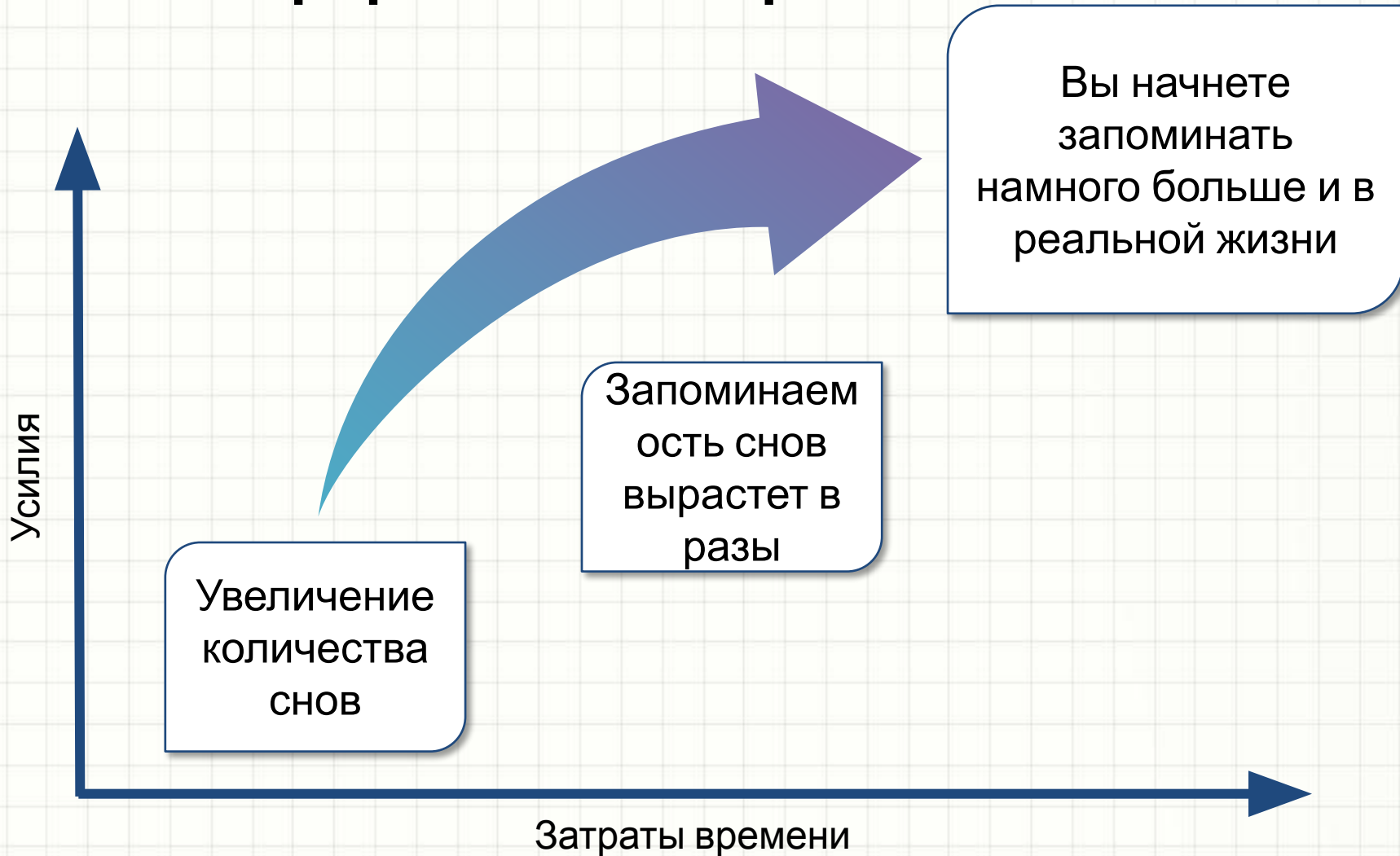
2

- На 100% выполнять график сна

3

- Почитать литературу на тему осознанных снов

Фактор роста в практике



Сводка

- За неделю записать не менее 10 снов в дневник сновидения. Если запомнили больше, пишите все что запомнили.
- Выполнять график сна.
 - Мастерство не достигается в одночасье
- Не выпускайте из виду цель
 - Начинайте читать тематическую литературу