

# Толкование сновидений с помощью внутреннего сонника



*Ведущая: Ольга Носикова*

# *На нашей встрече Вы узнаете:*

*- о природе и видах Сновидений*

*-методики по  
запоминанию Сновидений*

*-техники работы со  
Сновидениями*



**Сновидение** - субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных и прочих), возникающих в сознании спящего

### **Функции сновидения:**

- **восстановление активной деятельности организма**
- **перекодировка информации, получаемой человеком из внутреннего и внешнего мира**

**«Сны — царский путь к бессознательному».**

**Зигмунд Фрейд**

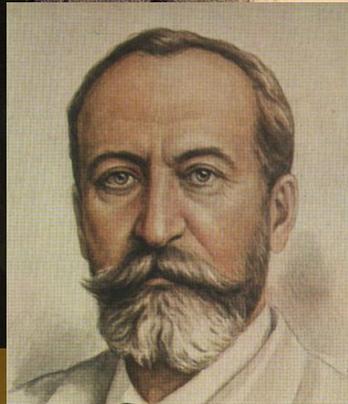
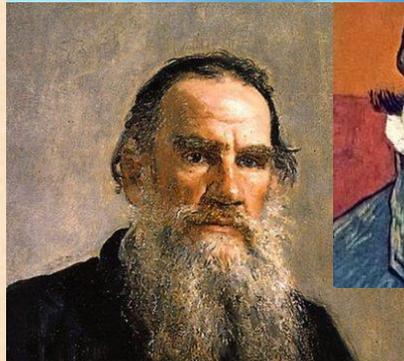
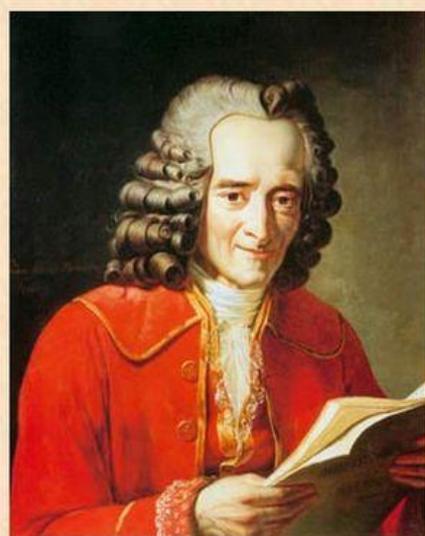
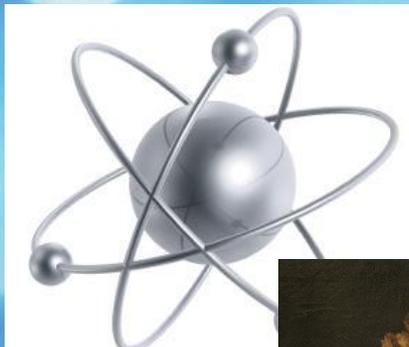
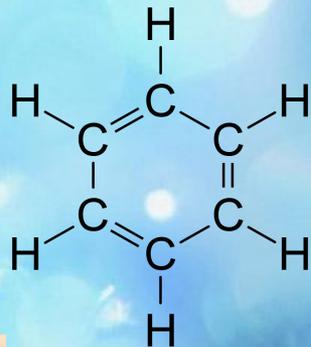
**«Не получивший объяснения сон -  
нераспечатанное письмо от Бога».**

**Килтон Стьюарт**

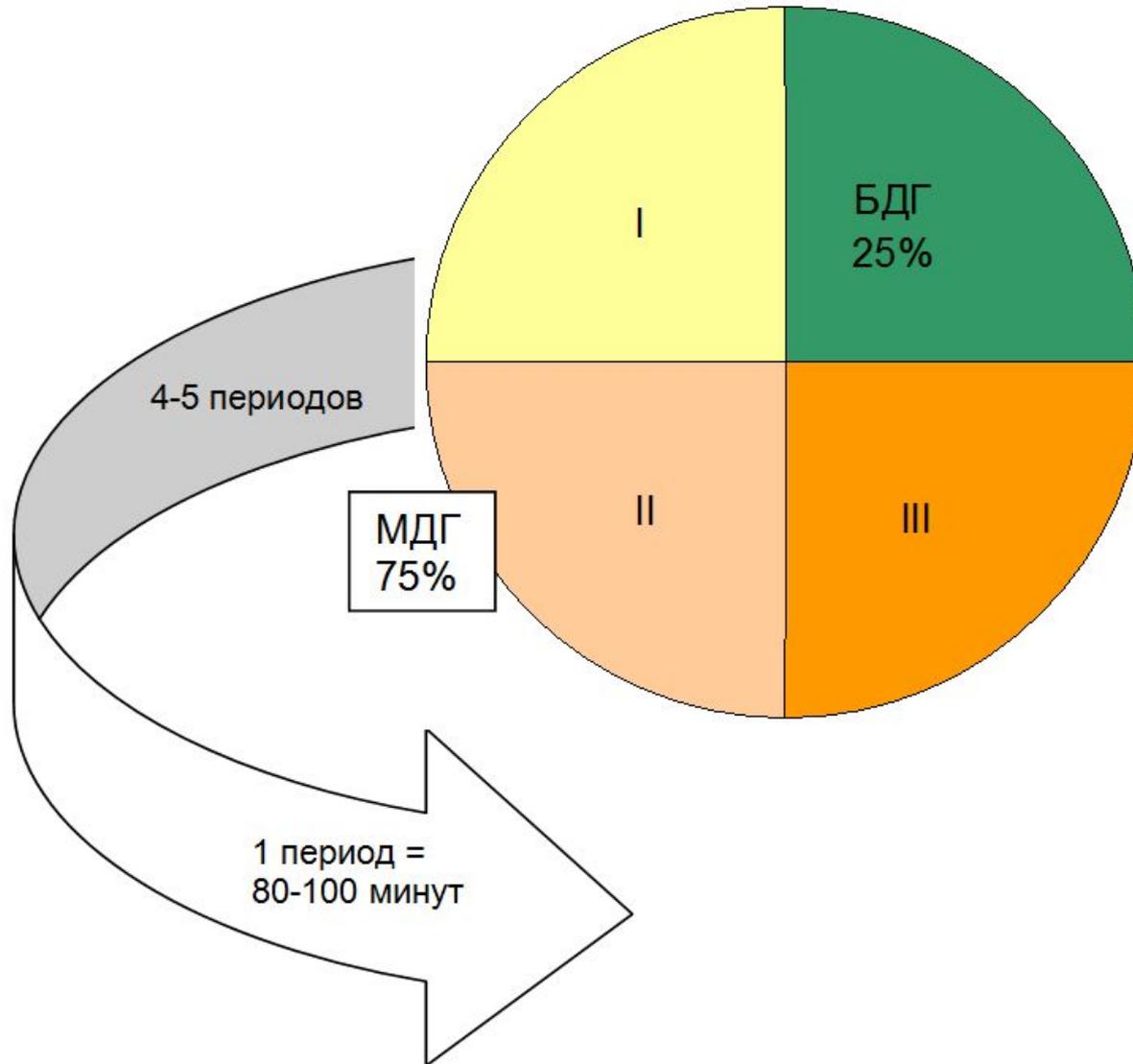
**«Я думаю, что если кто-то возьмет один  
свой сон и проделает над ним всю работу, -  
это будет вся терапия, которая ему  
нужна».**

**Фриц Перлз**

# Идеи, пришедшие из сновидений



# Фазы сна



# Что необходимо для запоминания сновидений

- **Высыпайтесь**
- **Сила намерения**
- **Ведение Журнала снов**
- **Положение тела при пробуждении**
- **"Что я видел во сне?"**
- **Образы важных для вас людей**
- **Фантазии на тему сна**
- **Настроение, остаточные ощущения после сна**
- **Диалог с «отсутствующими», или забытыми снами**

# *Толкование сновидений:*

**1. Буквальное**

**2. Метафорическое**



# Работа со сновидениями

**а) с помощью приемов гештальт-терапии, психодрамы (монодрамы, аутодрамы)**

1. Войти в роль каждого персонажа или элемента сна.
2. Ответить на вопросы:
  - Что ты делаешь в этом сне?
  - Что чувствуешь?
  - Каковы твои взаимоотношения с другими персонажами сна или с другими предметами ?
  - Что ты хочешь?
3. Повзаимодействовать из ролей с другими персонажами или элементами сна.

# **Работа со сновидениями**

## **б) через процессуальную психологию**

- 1. Ответить на вопросы:**
  - Что было самым ярким во сне?**
  - Что притягивает к себе максимальное внимание?**
- 2. Стать этим образом:**
  - Проявить его в ощущениях, прочувствовать максимально полно, энергию этого образа.**
  - Осознать максимально полно энергию этого образа и осознать суть этой энергии.**
- 3. Ответить на вопросы:**
  - Где в моей жизни не хватает этой энергии?**
  - Что изменится, если я ее туда привнесу?**
  - Что мешает мне использовать ее в повседневной реальности?**
- 4. Стать этой энергией, проявляя ее суть через тело, движения, звуки и ощущения.**
- 5. Передать послание**
- 6. Воплотить полученное осознание в жизнь.**

# *Рекомендации*

- I. Обращайте внимание на все устойчивые словосочетания, каламбуры, метафоры, которыми описываете сон.**
- II. Замечайте любые цифры.**
- III. Отмечайте чувство, с которым вы просыпаетесь.**
- IV. Обращайте внимание на цвета в ваших снах.**
- V. Вступайте в прямой разговор со сном (или с Хранителем Сновидений).**
- VI. Переводите результаты в конкретное действие.**
- VII. Составляйте свой персональный сонник.**

# **Виды сновидений**

- 
- A magical, ethereal landscape with a blue butterfly, a green butterfly, and glowing plants. The scene is filled with soft, glowing light and a dreamlike atmosphere. The background is a soft, hazy green and blue, with a large, glowing blue butterfly in the upper left and a smaller green butterfly in the center. In the foreground, there are glowing, heart-shaped plants and a large, arched structure made of green, glowing vines. The overall mood is dreamlike and mystical.
- 1. Бытовые, или повседневные сны**
  - 2. Духовные сны**
  - 3. Повторяющиеся сны**
  - 4. Вещие сны, или сны о будущем**
  - 5. Сны о прошлых жизнях**
  - 6. Сны-визиты**
  - 7. Кошмарные сновидения**
  - 8. Осознанные сновидения**
  - 9. Сон внутри сна**
  - 10. Совместные сновидения**
  - 11. Инкубированные сны, или сны по заказу**
  - 12. Сны-инициации**
  - 13. Исцеляющие сновидения**
  - 14. Сны ясности**

# Курс: «Путешествие в мир осознанного сновидения»

**Цель Курса** - выработать навыки, необходимые для того, чтобы достаточно часто видеть ОС.

## С приобретением полного курса Вы получите:

- 1) Запись вебинара «Толкование сновидений при помощи внутреннего сонника»
- 2) Схему методов и практики осознанных сновидений
- 2) Запись после каждого занятия курса "Путешествие в мир осознанного сновидения" (очень удобно при пропуске какого-л. занятия курса) = 15 часов занятий
- 3) Поддержку ведущей по ходу практики в закрытой группе vk.ru или по e-mail
- 4) Медитацию «Установка на осознанное сновидение» (в потоке Рейки)
- 5) Индивидуальную психотерапевтическую консультацию по Skype (60 минут) по толкованию Вашего сновидения или вопросам, связанным с Вашими снами.

## Формат работы:

10 встреч он-лайн      Каждое воскресенье в 10.30 (мск)      На протяжении 2,5 месяцев  
Длительность встречи – 90 минут      Первое занятие – 18 января – бесплатное!

Регистрируйтесь на курс <http://www.treningi.me/sny>

Задать интересующие вопросы по участию и оплате в курсе можно, написав на почту [tak@treningi.me](mailto:tak@treningi.me)

**Благодарю за внимание!**



**Добавляйтесь в группу:**  
<http://vk.com/olga.nosikova>