

## Что дают и зачем нужны осознанные сновидения?



### ***Осознанные сны могут избавить от различных страхов!***

В осознанном сне можно избавиться от боязни публичных выступлений и высоты, от страха перед насекомыми и пресмыкающимися и от многих других страхов. Мало ли у современного человека фобий?

Одним из методов борьбы с боязнью змей или насекомых является, как ни парадоксально, «дружба» с объектом страха. Хотя по началу это и нелегко, необходимо не прятаться от страха, не уклоняться от него, а посмотреть ему в глаза. Для этого нужно вызывать в осознанном сновидении этот объект, например, змею. Фокус в том, что вы будете понимать, что спите, и все, что вас окружает – не реальное, а плод вашего воображения. На первых порах, змея может показаться огромной и страшной. И здесь очень важно не потерять осознанность, не дать себе уйти в обычный сон. Далее попробуйте представить змею в смешном и безобидном виде. Постоянно помните, что вы спите и никакой опасности она для вас не представляет. Когда успех будет закреплен, можно перейти к следующему этапу – попробуйте пообщаться с предметом своего страха. Спросите его о чем-то, послушайте ответы. После этого во сне вы сможете погладить змею, а, возможно, даже взять ее в руки. В реальной жизни вы, скорее всего, не будете испытывать от них восторга и искать физического контакта с ними, но панический страх пропадет. Независимо от типа страхов, осознанные сны – отличное и совершенно безопасное решение проблемы.

Похожим способом можно подавить боязнь высоты. Тут тоже потребуется некоторое мужество. После того, как осознаете, что вы спите, найдите рядом какой-нибудь относительно невысокий предмет, залезьте на него и заставьте себя прыгнуть. Потом выберите объект повыше, например какое-нибудь здание и прыгните с него. Вы же понимаете, что спите и не разобьетесь. Чем больше прыжков вы совершите во сне, тем меньше будете испытывать страх высоты в реальной жизни.

Уменьшить страх публичных выступлений поможет следующее: в осознанном сне выберите какое-нибудь уютное, вызывающее положительные эмоции место. Возможно, это будет что-то, связанное с вашим детством или юностью. Например, какое-то место, где вы часто бывали с друзьями. Сначала выступайте в полном одиночестве. Почувствуйте себя свободным и раскованным. По мере выступления постарайтесь держать себя непринужденно, полностью погрузитесь в процесс. Затем представьте, что в зале появился один человек. Пусть это будет ваш близкий родственник или друг. Постепенно заполняйте ряды более далекими знакомыми. После – незнакомыми, но дружелюбно настроенными людьми. Страх, если и не исчезнет полностью, то станет несравнимо меньше. В следующих снах можно сразу переходить к заполненному залу, сначала знакомыми, а потом и незнакомыми людьми. После нескольких подобных тренировок во сне, вы сможете перенести положительный опыт выступлений в реальную жизнь.

*«Мне не повезло, и я провалился на экзаменах в консерваторию. Подготовка шла замечательно, дома я играл на скрипке без единой ошибки, но стоило мне начать выступление в незнакомом месте перед комиссией, пальцы стали словно деревянными, в глазах потемнело и я больше ничего не помню. Всею виной был глупый и ненужный страх перед публичными выступлениями. Еще в школе я не любил публичных выступлений, и даже читать стихотворение у доски перед знакомыми ребятами из класса и учителем было для меня настоящей пыткой. Тем не менее, я твердо решил поступать в следующем году, потому что не представлял для себя другого варианта. Однажды, заснув, я увидел себя в концертном костюме и со скрипкой в руках в огромном зале, полном людей. Стояла тишина, а потом я стал играть. Меня не смущала большая аудитория, спящие софиты. Я даже не помню, кто был на сцене кроме меня. Мы со скрипкой и мелодией слились воедино. Немного позже, закончив выступление, шквал аплодисментов захлестнул меня. Проснувшись, я понял, что больше не боюсь экзамена».*

### ***Как не удивительно, но осознанный сон помогает похудеть!***

Конечно, это не значит, что, представив себя с идеальной фигурой во сне, вы проснетесь именно с такой фигурой. Но сбросить несколько лишних килограммов вполне реально. Часто, в реальной жизни, мы просто перееедаем. Нам нравится все вредное и вкусное, мы не соблюдаем режим и заедаем стрессы. Все это выливается в проблемы с лишним весом. Итак, как же может помочь в похудении осознанный сон? Попробуйте представить себе во сне огромный магазин с едой. Где есть всё, что только может подсказать воображение: аромат свежей выпечки, только что смолотого кофе, пряные запахи национальной кухни и копченостей, издали доносится манящий аромат шашлыка... Когда вы осознаете, что спите, то поймете, что можете есть все, что захотите. Возможно, вы даже почувствуете вкус этих блюд. Ощущения от сна бывают настолько реалистичными, что мозг посылает сигнал желудку о сытости. После пробуждения организм не будет испытывать чувство голода. И это чувство сытости будет сопровождать вас довольно длительное время. Таким образом, вам будет значительно проще соблюдать диету в течение дня. А если и попадет на глаза что-нибудь уж очень аппетитное, то всегда можно удержать себя, сказав «я это съем сегодня во сне».

### ***Осознанные сновидения могут помочь справиться с ночными кошмарами, сделав ваш сон здоровым!***

Столкнувшись во сне с враждебно настроенным существом или человеком, попробуйте завязать с ним дружелюбный разговор. Можно начать с вопросов: «Кто ты?», «Почему ты здесь?», «Что ты хочешь мне сказать?» и подобных. Постарайтесь наладить с этим существом дружеские отношения. После достижения какого-либо положительного результата или при наступлении усталости, прекратите разговор. В следующем сновидении, убедившись, что вы спите, повернитесь к существу лицом и выслушайте его ответы, а затем попробуйте понять его проблемы и желания. Продолжайте разговор

до достижения положительного итога. Можно поступить проще, отбросив всякие бессмысленные разговоры – просто с любовью погладьте его по голове, и он больше не появится в ваших снах.

Примирительный подход является наиболее приемлемым. В процессе диалога неприятные персонажи зачастую превращаются из животных и мифических существ в людей, а эти перевоплощения позволяют мгновенно осознать смысл сновидения. Более того, дружелюбное отношение, как правило, приводит к такой же реакции изначально враждебных существ. Помните, что враждебность таких персонажей – это ведь, по сути дела, ваша враждебность. Измените свою враждебность на любовь, и страшных снов больше не будет.

### ***При помощи осознанного сна вы сможете побывать в любых местах и временах!***

К примеру, вы можете слетать в Париж или на Мальдивы, а, возможно, даже на Марс. А еще можно путешествовать во времени, хоть в далекое будущее, хоть во времена динозавров.

Чтобы оказаться в нужном вам месте, необходимо очень сильное желание там очутиться. Для этого нужно поверить в то, что это возможно. Все приходит постепенно, с опытом, после нескольких осознанных сновидений вы сможете заказывать место по вашему вкусу. Перед засыпанием представьте себе то место, в котором хотите побывать. Нужно представить его как можно более подробно, с деталями. Подключите все органы чувств, представьте звуки, запахи, растения, деревья или стены, землю, камни или пол под ногами. Прогуляйтесь перед сном по этому месту. После того, как осознаетесь во сне, можно переместиться туда одним из способов:

- пройдите через дверь в другую комнату, представив, что за ней находится необходимое место;
- попросите кого-то из сна провести туда вас;
- закройте глаза, а когда откроете представьте, что вы уже в нужном месте;
- залезьте в книгу, картину или телевизор, где есть это место;
- прокричите во сне название нужного вам места и неситесь туда вместе с возникшим потоком;
- отправьтесь туда на поезде, самолете или машине.

В отличие от Доминиканы, Франции или Таиланда, путешествия по миру грез абсолютно бесплатны и безопасны для здоровья, а разнообразных и приятных впечатлений от них можно получить гораздо больше.

*«Фантастические рассказы всегда привлекали меня своей свободой, расширением границ, таинственностью. В школе, пока друзья гоняли в футбол, я изучал карты звездного неба, названия звезд и созвездий, мастерил модели космических кораблей. Я представлял себя пилотом космического корабля, несущегося сквозь просторы вселенной к далеким галактикам. Потом родители подарили мне телескоп, и я мог всю ночь напролет наблюдать за звездами. Как-то раз, после такой же бессонной ночи, я, видимо, заснул прямо на стуле за этим занятием. Мне снилось, что я смотрю в иллюминатор, а передо мной черный космос и темно-красный бок какой-то неведомой планеты. Оглядевшись, я понял, что это сон, но при этом я могу совершать нужные мне действия. Я аккуратно встал и прошел в головной отсек космического корабля. На этом сон закончился, но невероятные впечатления я помню до сих пор».*

### ***Можно улучшить свои спортивные и музыкальные навыки, помочь восстановиться после травм!***

Сенсомоторные (автоматические) навыки, уже развитые на элементарном уровне, могут быть усовершенствованы с помощью осознанных сновидений. Если вы более-менее знаете, как махать

битой, нажимать клавиши на фортепиано, скакать через барьеры или жонглировать тремя мячами, то практика во сне поможет вам сделать это лучше в реальной жизни. Мозг во сне отвечает за те же импульсы, что и в бодрствовании, это позволяет тренировать механическую память и силу мышц. Такой эффект достигается благодаря тому, что в осознанном сне активируются те же нейронные структуры, что и в реальной жизни. Мозг запоминает, как нужно делать правильно, и наяву воспроизводит все как надо. По сути, это те же тренировки, только во сне, которые позволяют лучше научиться игре на гитаре или сделать больше физических упражнений.

Днем и вечером перед тем, как лечь спать, думайте о навыке, который вы хотели бы улучшить. По возможности, посмотрите, как выполняют этот навык эксперты. После того, как осознаете себя во сне, займитесь отработкой нужного навыка. Стремитесь повторить его точь-в-точь, как делает мастер. В осознанном сновидении можно не только улучшить знакомые вам навыки, но и попробовать освоить что-то новое.

*«В одном из осознанных снов я отжималась, концентрируясь на руках и процессе. Я думала, что отжиматься будет легко, и я смогу отжаться сколько угодно раз, но это оказалось почти так же сложно, как и в реальной жизни. После просыпания мышцы на руках сильно болели. Причем в это время в реальности я не отжималась, не занималась и другими физическими упражнениями. Так что причин этой боли, кроме как тренировка в осознанном сне, нет никакой. После подобных тренировок, в реальной жизни я смогла отжаться гораздо больше».*

### ***Осознанный сон поможет справиться с вредными привычками!***

Известны несколько вариантов избавления от курения. Например, опыт людей, которые в своём осознанном сне увидели самих себя в преклонном возрасте и вполне здоровых, свободных от никотиновой и алкогольной зависимости. Это настолько вдохновило их, что в реальной жизни они тоже смогли отказаться от этих вредных привычек. Также описаны случаи, когда человек, стремящийся избавиться от курения, встретился в осознанном сне со своим мозгом. Мозг попросил человека больше не курить, потому что это этого страдает весь организм. Они договорились, что мозг будет блокировать и перенаправлять мысли человека в реальной жизни, когда возникнет желание купить сигареты или покурить. Если вы действительно хотите попрощаться с этой вредной привычкой, то можете позволять себе курить во сне. Создайте себе установку: «С этой минуты я курю только во сне», «Если я курю — это сон!». Перед засыпанием повторяйте эту установку, а также напоминайте себе о ней в те моменты, когда возникнет желание покурить. Постепенно, используя этот метод, вы сможете навсегда избавиться от курения, а потом и в сновидениях перестанете курить.

### ***Изучение иностранных языков!***

Некоторые люди, практикующие осознанные сновидения, считают, что возможно подтянуть знания языков, если общаться в осознанном сне не на своем родном языке, а на иностранном. Попробуйте также поставить на приборе «DreamStalker Expert» файл сценария сновидения, содержащий перечисление (желательно вашим голосом) иностранных слов с переводом на ваш родной язык. Попробуйте оценить утром или днем насколько лучше вы смогли запомнить перевод иностранных слов в осознанном сне в отличие от обычного метода изучения иностранного языка.

### ***Помощь своему организму при болезни!***

Из опыта некоторых людей, осознанные сны помогают лечить самих себя. Например, осознавшись, можно получить информацию по лечению той или иной болезни. Для этого во осознанном сне найдите самого лучшего врача и спросите у него совета по лечению. Либо представьте, что вы в далеком будущем, где все болезни побеждены, и просто зайдите в ближайшую аптеку, чтобы купить «волшебную» таблетку из будущего.

В заключение можно сказать, что положительные эмоции, получаемые в осознанном сне, благотворно влияют на здоровье. Наиболее здоровые люди – те, кто любят жизнь и умеют ей радоваться. У них меньше риск сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, выше иммунитет, более низкое давление и ниже болевая чувствительность.

Научиться управлять своим сном вам поможет уникальный прибор «Dream Stalker Expert», который с помощью различных подсказок введет вас в осознанное сновидение.

Прибор для осознанных сновидений «DreamStalker Expert» можно купить непосредственно в интернет-магазине разработчика и производителя: <https://claps.me/catalog/pribory-dlya-osoznannykh-snov/pribor-dlya-osoznannykh-snovideniy-dreamstalker-expert/>.

Прибор «DreamTrainer», предназначенный для практики осознанности и дневной тренировки по проверке реальности с целью последующего легкого распознавания во сне световых подсказок от прибора «DreamStalker Expert», направляющих вас на переход в осознанное сновидение: <https://claps.me/catalog/pribory-dlya-osoznannykh-snov/dreamtrainer-proverka-osoznannosti/>.

Комплект приборов «DreamStalker Expert» + «DreamTrainer» со скидкой: <https://claps.me/catalog/pribory-dlya-osoznannykh-snov/pribory-dlya-osoznannykh-snovideniy-dreamstalker-expert-dreamtrainer/>.

Техническое описание прибора для осознанных сновидений «DreamStalker Expert» на сайте разработчика и производителя: <https://razrobotka.pro/projects/pribory-dlya-osoznannykh-snovideniy-dreamstalker-expert>.

Техническое описание прибора «DreamTrainer» на сайте разработчика и производителя этого устройства: <https://razrobotka.pro/projects/pribor-dlya-praktiki-osoznannosti-i-proverki-realnosti>.

Группа технической поддержки пользователей прибора для осознанного сна «DreamStalker Expert»: <https://vk.com/dreamstalker.expert>.

Группа технической поддержки прибора «DreamTrainer»: <https://vk.com/dreamtrainer>.