

АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА

СОВРЕМЕННЫЙ СОННИК

САМЫЕ ТОЧНЫЕ
ТОЛКОВАНИЯ
ОТ А ДО Я



Анастасия Семенова

**Современный сонник. Самые
точные толкования от А до Я**

«Крылов»

2008

Семенова А. Н.

Современный сонник. Самые точные толкования от А до Я /
А. Н. Семенова — «Крылов», 2008

Древние говорили, что во сне каждый из нас становится творцом, способным создать свой собственный реальный мир. Этот мир отличен от дневного, но связан с ним множеством знакомых образов и ситуаций. Образы и символы, повторяющиеся в снах, указывают человеку на ту или иную проблему. Сны могут приоткрыть тайны прошлого, настоящего и будущего, предсказать болезни, помочь избавиться от неприятных жизненных ситуаций. Изучая и фиксируя свои сны, вы постепенно узнаете ваши неосознанные, глубоко спрятанные желания и стремления. Сны также могут предупреждать об опасности, предсказывать будущее, помогать в поисках ответов на мучающие вас вопросы.

© Семенова А. Н., 2008

© Крылов, 2008

Содержание

Часть I	5
Вступление	5
Жизнь длиною в сон	5
Загадки гения ночи	6
Какие бывают сны	7
Пророческие (вещие) сны	7
Предупреждающие сны	7
Кошмарные сны	8
Повторяющиеся сны	8
Сны о прошлых жизнях	8
Сны об исполнении желаний	8
Сны в лунном ритме	10
Сны и фазы Луны	10
Критические точки Луны	11
Луна и знаки зодиака	11
Как работать со снами	15
Восстановление событий в сновидениях	15
Дневник сновидений	16
Сон заказывали?	17
Управление сновидениями	19
Толкование сновидений	20
Общие принципы толкования	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Анастасия Семенова

Современный сонник. Самые точные толкования от А до Я

Часть I

Путешествие на край ночи

Вступление

Сумерки спускаются на землю... Их еще называют временем «между собакой и волком». Собака – животное, близкое и понятное нам с детства, – прощается с нами, оставаясь в ясном, прозрачном дне. Волк, таинственный серый зверь, выходит на охоту, чтобы, подобно ночи, идти по нашим дневным следам, улавливая наше дыхание, мысли, страхи и радости...

Еще немного вечерних хлопот, и потянет нас ночь-волк в теплую, мягкую постель, в легкое забытие и отстранение от всех проблем. Потянет в сон, а уж там...

«Что самое сладкое на свете?» – спрашивала героиня одной русской сказки, и сама же отвечала: «Наши сны». Далекие предки ныне живущих относились к снам не столь романтично. Спать считалось делом бесполезным и даже опасным, ведь можно было с легкостью стать жертвой различных обстоятельств. Этими обстоятельствами могли быть и хищные звери, и лесные пожары, и даже агрессивные братья по разуму.

К тому же наши предки опасались злых ночных духов, привидений и колдовства. У некоторых народов глубокий сон считался делом рискованным еще и потому, что душа крепко спящего человека, как они верили, может улететь чересчур далеко и не вернуться. Действительно, спящий в неподвижной, расслабленной позе, с закрытыми глазами человек напоминает умершего. Не зря древние называли сон братом смерти. До сна ли им вообще было?

Что ж, нашим далеким во времени родичам можно только посочувствовать – трудная у них жизнь была, беспросветная, можно сказать... Ну, а мы что же? Как мы относимся к трети собственной жизни, к той ее части, темной и странной, о которой знаем меньше всего? Зачем вообще нужно спать, почему необходимо лет эдак двадцать пять тратить на практически бесполезный сон? Только ради отдыха? Ой ли? Неужели природа не могла найти лучшее решение проблемы отдыха? Разумеется, все не так просто, а очень даже сложно.

Жизнь длиною в сон

Поисками разгадки сна люди занимались издревле, занимаются этим современные ученые и сейчас. Физики и биологи, астрологи и биоэнергетики сходятся пока что лишь в одном – без сна жизнь невозможна, во сне же она становится непостижимой.

Наши далекие предки считали, что во сне душа временно покидает тело, отправляясь в путешествие не только по нашему, но и по потустороннему миру. При этом она способна заглядывать и в прошлое, и в будущее, вступая в контакт с другими душами. Романтично, не правда ли?

Современная версия душевных ночных метаний более приземленная, зато позволяет нам с большим уважением относиться к собственной душе. Еще бы, в наше время принято считать, что душа (или сознание) не покидает тело, все происходит в глубинах нашего мозга, а сновид-

дения – это продукт наших явных и скрытых желаний. То есть душа во время сна раскрывает нам наши истинные устремления и мечты.

Многие из ученых уверены: сон дан человеку не только для восстановления физических и интеллектуальных сил, израсходованных за день. Во сне в головном мозгу идет переработка полученной в течение дня информации. Сознание и подсознание обмениваются сигналами, выделяя из них те, которые особенно необходимы человеку для его жизнедеятельности. Затем происходит обработка полученной информации. Сон, как пассивный период жизни, период разрядки, отдыха и восприятия поступающих сведений, создан природой в качестве инструмента адаптации ко всем воздействиям извне. Возможно, к этому подключаются и некие внешние силы, воздействующие на человека с благой целью – повысить его жизнеспособность, подсказать гениальное или просто разумное решение, лучше понять самого себя.

Как бы то ни было, сновидения остаются самой непонятной и очень эмоциональной стадией нашего сна. С одной стороны, они являются неотъемлемой частью состояния полного покоя, способствующего отдыху; с другой – представляют собой своеобразное бодрствование в некоем нереальном мире, причем отличить этот ночной мир от дневного практически невозможно.

Наши ночные путешествия самым тесным образом связаны с дневной жизнью. Наверняка мы знаем только одно: сновидения существуют в собственном пространственно-временном измерении. Каждый сон представляет собой еще одно доказательство того, что наша жизнь проходит не только в физической реальности. Каждую ночь от рождения и до самой смерти мы проводим в нематериальном мире.

Загадки гения ночи

И все же, кто мы в этом мире – робкие дилетанты, случайные посетители дворца с миллионом зеркальных отражений, которыми мы любимся, которых пугаемся, или хозяева собственных снов, их режиссеры и зрители одновременно?

Древние говорили, что во сне каждый из нас становится творцом, способным создать свой собственный реальный мир. Этот мир отличен от дневного, но связан с ним множеством знакомых образов и ситуаций. Он удивителен и неповторим. Отмахнуться от него не удастся даже самым закоренелым скептикам. А потому не лучше ли попробовать познать его законы, чтобы обратить их себе во благо? Стоит ли? Истории известны примеры, когда в сложных жизненных ситуациях, не допускающих правильной оценки происходящего, все решали сновидения. И подобные решения впоследствии приобретали эпохальный характер.

Крылатый гений ночи, устремляющий наше воображение в бесконечные глубины мироздания, не дает нам покоя. Подобно Сфинксу, встречает он нас на краю нашего сознания, подбрасывая новые образы, символы и загадки. Разгадать эти загадки – значит получить новые, и так без конца. Каждую ночь мы вновь и вновь вовлекаемся в сложный творческий процесс, свершающийся в глубинах наших душ. Каждую ночь наша жизнь наполняется новым содержанием.

Образы и символы, повторяющиеся в снах, указывают человеку на ту или иную проблему. Сны могут приоткрыть тайны прошлого, настоящего и будущего, предсказать болезни, помочь избавиться от неприятных жизненных ситуаций.

Изучая и фиксируя свои сны, вы постепенно узнаете ваши неосознанные, глубоко запрятанные желания и стремления. Вы сможете воплотить их в жизнь доступным способом или просто помечтать об их исполнении (что, кстати, тоже способствует их материализации!).

Какие бывают сны

Сны могут относиться либо к прошлому, либо к будущему. Сны повседневные снятся чаще всего, почти не запоминаются и не носят серьезного характера. Чаще всего наши сновидения дают нам информацию о вероятном будущем: они предупреждают, сообщают о чем-то, что может с нами произойти. Сны «из прошлого» напоминают о нерешенных проблемах, подталкивают к принятию решений, необходимых для нормализации нашей жизни.

Кроме того, сны подразделяются на пророческие (вещие), предупреждающие, повторяющиеся, кошмарные и сны о прошлых жизнях.

Пророческие (вещие) сны

Сны, безусловно, могут иметь пророческий смысл, и порою сам человек даже без посторонней помощи способен предугадать по снам свое будущее.

Пророческие сны предупреждают нас о грядущих событиях, которые мы не можем отменить. Но предупрежден – значит вооружен! В наших силах предпринять что-то, что поможет либо обойти, либо хотя бы смягчить надвигающуюся грозу.

Вещий сон может быть очень ярким, явственным и недвусмысленным. Так бывает, когда нам грозит действительно серьезная опасность, угрожающая жизни.

Если речь идет о менее серьезных проблемах, сны передают нам информацию в более привычном, зашифрованном виде. Для разгадывания таких снов можно подбирать традиционные символы-«ключики».

Как отличить вещий сон от пустого, обычного? Нужно иметь в виду, что вещий сон обладает собственным сюжетом, стройной логикой и последовательностью событий. В нем мы способны действовать, принимать решения и даже влиять на ход событий. Такой сон может запомниться надолго и без особых усилий.

Кстати говоря, в понимании цыган – народа потомственных гадалок и прорицателей – практически все сны вещие. Не слишком верят они лишь в сны, приходящие с субботы на воскресенье. «Воскресные сны – пустые», – говорят цыганки.

Предупреждающие сны

Эти сны также относятся к будущему, но снятся гораздо чаще, чем вещие. Предупреждающий сон, как и вещий, говорит нам о предстоящем событии. Разница в том, что в этом случае мы можем предотвратить неприятные события или можем повести себя так, чтобы событие повернулось к нам другой стороной – перестало быть неприятным.

Если вещий сон может пророчить нам как опасность, так и счастье, то предупреждающие сны чаще всего говорят о возможных неприятностях. Они дают знать о грядущей болезни, предупреждают от общения с двуличными людьми. В любом случае, увидев такой сон, следует вести себя очень осторожно с объектами, на которые он указывает.

Как отличить предупреждающий сон от других? В таком сне мы чаще всего встречаемся с неприятными образами или испытываем чувство дискомфорта и даже отвращения к снящимся образам.

Кошмарные сны

Кошмарный сон свидетельствует о том, что мы находимся во власти каких-то страхов и тревог. Если такой сон снится, значит, настало время решать эти проблемы и сил для этого у нас достаточно.

Если вы хотите обратить кошмарный сон себе на пользу, не старайтесь отмахнуться от него и как можно скорее забыть. В противном случае ваши проблемы так и останутся нерешенными, продолжая мучить вас и дальше, причем все сильнее и сильнее.

Пересильте себя и постарайтесь вспомнить свой кошмар во всех подробностях, переживите его еще раз в своем воображении. Повернитесь лицом к своему страху, к тем чудовищам, которые пугают вас во сне. Постарайтесь понять, чего они от вас хотят, на какие проблемы указывают. Так вы лишите их силы.

Иногда кошмарные сны ничего не значат. Обычно так бывает, если кошмар снится на девятые лунные сутки, их еще называют «сатанинскими». В такой день не пытайтесь анализировать ваш сон, скоро неприятный осадок от него исчезнет сам собой.

Повторяющиеся сны

Если сон вызывает очень яркое впечатление, если он повторяется, – это первый признак того, что сон важный и требует от вас особого внимания. Повторяющиеся сны напоминают о тянущихся из прошлого проблемах, которые необходимо разрешить. Ваше подсознание просит о помощи.

Такие сны требуют серьезного анализа: постарайтесь понять, откуда исходят эти проблемы. Чаще всего это связано с глубоким детством. Осознайте свои детские страхи, выведите их наружу, позвольте уйти. Просто посмейтесь над ними, и они перестанут вас мучить.

Сны о прошлых жизнях

Иногда мы «воспаряем» в наших снах так высоко, что можем видеть не только прошедшие события этой земной жизни, но даже прошлые воплощения своей души, то есть прошлые жизни.

Такие сны редки, но они всегда очень значимы и указывают на кармические проблемы. Если вам приснился такой сон, значит, в вашей прошлой жизни осталась какая-то серьезная нерешенная проблема, которая мешает вам жить здесь и сейчас.

В снах о прошлой жизни человек обычно путешествует по незнакомым для него местам, но при этом у него возникает впечатление, что все это он уже видел, был здесь когда-то. Если во время такого путешествия вы попали в неприятную ситуацию, после пробуждения проанализируйте ее. Сделайте необходимые выводы и попытайтесь «переписать» произошедшее в вашем воображении так, чтобы не оставалось неприятного осадка.

Сны об исполнении желаний

Часто, сильно желая чего-то, мы продолжаем думать об этом во сне. Так, людям, страстно влюбленным, сон о том, что они наконец-то обнимают любимого человека, ласкают его и т. д., лишь указывает на то, как сильно они жаждут встречи.

То же самое может быть и в тех случаях, когда вы думаете, например, о том, как остро вы нуждаетесь в деньгах. Если в такой момент вам снится сон о деньгах, которые вы получите, то это и есть не что иное, как ваше желание, искреннее, но, увы, неосуществимое. Картины,

краски, кисти, рисование, составление какой-то композиции во сне – все это характеризует ваше настроение и стремление добиться желаемого.

Интересно отметить, что если в вашем сне у вас что-то не получается, то из этого следует сделать вывод о том, что и в реальной жизни вы что-то делаете не так. Такие сны подсказывают вам, что вы должны быть осторожнее в своих действиях и постараться не допускать ошибок и промахов.

Сны в лунном ритме

Астрологи и предсказатели давно заметили, что есть ночи, когда сны сбываются чаще, а их предсказания более точны. И наоборот, в некоторые дни не стоит волноваться из-за плохого сна и придавать сновидениям большое значение.

Как и все в природе, наша жизнь подчинена некоему глубинному ритму. Мудрый Экклезиаст учил, что всему свое время: есть время собирать камни, и есть время разбрасывать камни. Действительно, период максимальной работоспособности непременно сменяется временем покоя и раздумий, после чего мы опять готовы ринуться в бой. Страстная любовь переходит в спокойное удовлетворение, чтобы затем вспыхнуть с новой силой. Есть время для начала новых дел, и есть время отстранения от всякой активности.

Искушение рассчитать свои ритмы на всю жизнь вперед, чтобы совершать все действия в строго соответствующее для них время, периодически овладевает каждым из нас. Но возможно ли это?

«Просчитывать» свою судьбу люди пытались еще с древних времен, но ни один из предложенных способов так и не стал абсолютно точным. Однако есть в человеке одна замечательная способность, которая вполне способна не только дополнить, но даже заменить любой из этих способов. Это наша интуиция, шестое, или «лунное», чувство. «Лунным» чувство интуиции называют потому, что оно находится в тесной связи с ночным светилом. В лунные ночи наша интуиция обостряется до предела, мы более чутко прислушиваемся к внутренним ощущениям и снам.

В то же время наши сны во многом подвластны характеру лунных суток. От Луны зависит, насколько они правдивы, какой ключ необходимо подбирать к их тайным шифрам. Знание характера лунных суток помогает не только понять, о чем говорят наши сны, но и воспользоваться их подсказками.

Стремление «подружиться» с Луной, попытки осознания и интерпретации снов в связи с лунным циклом – прекрасные упражнения для развития все той же интуиции. Вскоре вы и сами удивитесь собственным прозрениям по поводу того, что с вами происходит. Вы будете точно знать, как вам поступать, что говорить, какое решение принимать, как отвести или смягчить неприятную ситуацию.

Сны и фазы Луны

Смысл сна без труда можно определить по фазам Луны. Сны *новой, растущей* Луны показывают нам то, с чем мы встретимся, что прибудет в нашу жизнь. Такие сны можно назвать наполняющими. Сюжеты этих снов могут быть любыми, но все они означают одно: скоро это с нами может произойти.

Сны *старой, убывающей* Луны показывают то, с чем нам предстоит расстаться, что уйдет из нашей жизни, станет лишним, неинтересным. Поэтому сны убывающей Луны иногда называют очищающими. Это относится и к плохим, и к хорошим снам. Если, к примеру, во время убывающей Луны нам снится страшный, неприятный сон, это – к добру; он означает, что неприятности уйдут из нашей жизни, перестанут происходить события, вызывающие отрицательные чувства и эмоции. И наоборот, если во время убывающей Луны снится что-то приятное, этого, к сожалению, не произойдет в реальности.

Во время растущей Луны принято начинать новые дела; сон новой Луны показывает, что именно и как лучше начать, какие сферы жизни требуют перемен.

На убывающей Луне нужно заканчивать дела, начатые во время Луны растущей, поэтому сны старой Луны говорят о том, что пора закончить, советуют, как это сделать, и показывают,

что изменится в наших старых планах. При убывающей Луне можно увидеть и события далекого прошлого.

Сны растущей Луны как бы зовут в будущее, а сны убывающей Луны подводят итог нашей деятельности, дают ей оценку.

Критические точки Луны

Особенно внимательно следует отнестись к снам, увиденным в дни новолуния, полнолуния, первой и третьей четвертей лунного цикла. Эти периоды заключают в себе критические точки Луны в ее движении относительно Солнца. Сны в критические точки Луны рассказывают о конфликте нашего разума с чувствами, логики с интуицией.

Особенно необычными бывают сны *полнолуния*. Они показывают то, в чем мы излишне эмоциональны, на что тратим слишком много душевных сил и в чем причина нашей нервозности. Такие сны сообщают, в каких ситуациях нам стоит быть спокойнее.

В *новолуние*, когда Луны на небе не видно, снятся сны о том, о чем мы слишком много думаем. Сон новолуния показывает то, чему не следует придавать особого значения в реальной жизни.

Сны *первой и третьей четвертей Луны*, так же как и в дни полнолуния и новолуния, могут быть достаточно напряженными.

В дни первой и третьей четвертей мы видим на небе половинку Луны. В первом случае Луна – растущая, во втором – убывающая. Луна, достигшая середины пути, позволяет и нам найти золотую середину внутри себя. С одной стороны, Луна, заведующая нашим эмоциональным состоянием, провоцирует нервное состояние, с другой – сама же помогает справиться с ним.

В день *первой четверти*, когда растущая Луна достигает половины своих размеров, снятся сны о лучшем способе решения проблемы без излишней прагматичности (как правило, речь идет о проблеме, которая приснилась в новолуние). В таких снах дается картина наилучшего использования чувств в делах, требующих рационального подхода. Часто это лирические сны, задача которых нейтрализовать или притупить холодную деятельность рассудка.

Напротив, в день *третьей четверти*, когда убывающая Луна достигает половины своих размеров, можно увидеть сон о наилучшем использовании возможностей разума при излишне эмоциональных, нервных состояниях (о чем говорили сны полнолуния).

Луна и знаки зодиака

Замечено, что, если сновидение приснилось в ночь, когда днем лунного месяца управлял ваш знак зодиака (знак вашего рождения), оно с большой вероятностью сбудется. Если же этот день управляется противоположным знаком рождения знаком зодиака (в зодиакальном круге их разделяют пять знаков зодиака, противоположный знак – шестой; например, для Льва это Козерог), то предсказания могут быть обратными (что хорошо для Льва, часто будет плохим для Козерога, и наоборот).

При толковании сновидений обязательно пользуйтесь лунным календарем на текущий год, учитывая знаки зодиака и общие характеристики каждого дня (эта информация приведена в таблице).

Характеристика лунных дней

(лунный день; знак зодиака, управляющий этим днем; краткая характеристика лунного дня)

1-й. Овен. День творческих замыслов. Иногда длится совсем недолго, но очень важен, так как именно в этот день закладывается программа на весь лунный месяц. Сны, как правило, не тяжелы. Если снится что-то хорошее – к радости, на плохие сны в большинстве случаев не стоит обращать внимание.

2-й. Овен. В этот день хорошо закладывать какой-нибудь цикл вашей практической деятельности – начатый сегодня, он удастся как нельзя лучше. Сны редко бывают серьезными, поэтому, даже если приснилось что-то неприятное, не берите в голову, не стоит верить этому сну.

3-й. Овен, Телец. Очень активный день, связан с инстинктом опасности, агрессией, борьбой. Если вы в этот день плохо себя чувствуете – значит, плохо контролируете свою агрессию. Сны являются своеобразной проверкой ваших сил и энергетики. Если вам снилось, что вы сражаетесь с кем-либо, будьте внимательны: если побеждаете – значит, и наяву вы победитель. Если же терпите поражение – постарайтесь извлечь из этого урок.

4-й. Телец. Один из неблагоприятных и тяжелых дней лунного месяца. Любые контакты, знакомства и коллективная работа плохо переносятся и могут нести тяжелые последствия. День подходит для медитации, самоуглубления, воспоминаний. Сны очень значимы: во сне могут приоткрыться тайны как прошлого, так и будущего. Могут предупреждать об опасности, ждущей в будущем, указывать на то, какие проблемы в прошлом привели к нынешним неприятностям.

5-й. Телец, Близнецы. Символ этого дня – усвоение, трансформация. Речь идет о пище как обычной, так и духовной. Следите за тем, что вы едите, но не отказывайтесь от еды вообще. Сны могут быть связаны со здоровьем. Неприятный сон может указывать на имеющееся у вас заболевание. Плакать во сне – знак очищения и здоровья.

6-й. Близнецы. День пророчеств, гаданий, медитации. Чрезвычайно обострены чувствительность и восприимчивость. Обратите особое внимание на сны: в них может содержаться очень важная информация. Снятся и предупреждающие, и сулящие счастливые перемены, и указывающие на кармические проблемы сны. Если вам приснился знакомый человек – значит, существует связанная с ним проблема, которую необходимо разрешить.

7-й. Близнецы. День молчания. Не суетитесь попусту, не сплетничайте, не давайте пустых обещаний. Слово сегодня несет особый энергетический заряд. Сны вещие и сбываются очень быстро!

8-й. Близнецы, Рак. День особенно благоприятен для спонтанных действий. Позвольте себе поддаться внезапному порыву и действуйте по наитию. Сны снятся вещие, они могут указывать на ваше истинное предназначение, на то, ради чего вы пришли в этот мир

9-й. Рак. Первый «сатанинский» день лунного месяца. Тяжелый день, полный иллюзий, заблуждений и обманов. Ограничьте общение, следите за своими мыслями, прощайте обидчиков. Сны могут присниться тяжелые, страшные, мучительные, но не бойтесь и не верьте им – они пустые.

10-й. Рак. День связан с традицией, родом, семьей. Наилучшее время для отдыха, сна, самоуглубления, осмысления прошлого, укрепления семьи. Если в этот день вам приснится

что-то очень приятное, такой сон, скорее всего, не сбудется, а вот тревожный сон может оказаться вещим.

11-й. Лев. День преобразования, чистоты и строгости. Будьте осторожны и внимательны в выполнении любого дела, обязательно доводите до конца все начатое. Сны большого значения не имеют.

12-й. Лев. Очень мощный день. Сегодня очень активна космическая энергия любви, милосердия, терпения и сострадания. День примирения и восстановления отношений. Нельзя гневаться, испытывать негативные эмоции. Сны несут в себе ключ к решению ваших проблем и предлагают помощь. Возможны сны-откровения.

13-й. Лев, Дева. День изменения и преобразования. В этот день возможно повторение ситуаций прошлого, возвращение давних связей. Сны правдивы и отражают ваши реальные проблемы. С помощью символов и аллегорий они могут дать новую информацию относительно старых проблем.

14-й. Дева. День призыва, начала самых больших и важных дел. Все, начатое сегодня, удастся особенно хорошо. Сегодня у вас есть все шансы понять свое истинное предназначение. Грустные и печальные сны не имеют особого значения: они лишь отражают своеобразный характер энергетики этого дня.

15-й. Дева. Критический день, день разгула темных сил и борьбы со злом. Остерегайтесь в этот день говорить кому-либо о своих проблемах. Снятся вещие сны, в которых раскрываются тайны. Сны указывают на насущные проблемы, которые требуют разрешения, но вам придется потрудиться над расшифровкой символов этих снов.

16-й. Весы. Замечательный, творческий день. Очень благоприятен для заключения брака, для крещения или инициации. Стремитесь к гармонии и равновесию, оберегайте свое спокойствие и душевный комфорт. Сегодня вы можете увидеть исцеляющий сон, который поможет избавиться от недуга, снять стресс и внутреннее напряжение.

17-й. Весы. День радости бытия, любви и творчества. Благоприятен для заключения брака по любви. Сны очень значимы – они указывают нам, все ли в порядке в нашей жизни. Сны можно воспринимать буквально: если они приятные – значит, все хорошо. Если нет – значит, вы испытываете неудовлетворенность в самовыражении, недостаток внутренней свободы. Пришло время раскрепощаться.

18-й. Весы, Скорпион. «Зеркальный» день. Окружающий мир отражает вашу истинную сущность. Сегодня хорошо работать с зеркалом, с хрустальным шаром. Сон может показать проблему, которая мешает жить. Также он может быть связан со здоровьем и, возможно, подскажет путь к исцелению от болезни.

19-й. Скорпион. Еще один «сатанинский» день, опасный и тяжелый. Связан с черной магией и колдовством. Лучше избегать новых знакомств, толпы, людных мест и важных дел. Сны пусты и не сбываются, хотя могут напугать.

20-й. Скорпион, Стрелец. День самопознания, созерцания и небесных знамений. Сегодня лучше всего оставаться дома, с семьей и детьми. Ложась спать, мысленно сформулируйте вопрос – сон ответит вам на него. В этот день можно запрограммировать сон, представить себе, куда бы вы хотели отправиться.

21-й. Стрелец. День активности, решительных действий и радикальных перемен. Хорошее время для поездки, начала путешествия, смены работы. Сны особого значения не имеют.

22-й. Стрелец. День мудрости, получения и использования тайных знаний. Сегодня лучше всего заняться самообразованием, чтением. В снах открывается новое будущее, приходят новые знания, подсказки о том, как лучше поступить. Важно правильно истолковать сон.

23-й. Стрелец, Козерог. День поста и воздержания. Не поддавайтесь отрицательным эмоциям и агрессии. Избегайте толпы и людных мест, окуривайте дом травами, зажигайте

свечи. Сны следует понимать с точностью до наоборот. Приснилось плохое – ждите хорошего; хороший сон – не к добру.

24-й. Козерог. День супружества, трансформации сексуальной энергии, пробуждения скрытых в нас сил. День благоприятен для зачатия ребенка, а также для экстрасенсорного лечения. Сны показывают, насколько мы сильны и здоровы, насколько полно мы реализуем себя в любви и творчестве. Снится приятный, светлый сон – значит, все хорошо. Неприятный – вы чем-то неудовлетворены, испытываете застой творческой и сексуальной энергии.

25-й. Козерог, Водолей. Пророческий день. День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. Если приснится дурной сон – нейтрализуйте его с помощью воды. Расскажите ей свой сон, и она унесет его без следа.

26-й. Водолей. Опасный день, день пробуждения гордыни и тщеславия. Не обольщайтесь достижениями и успехами. Сны демонстрируют нашу самооценку, показывая нас такими, какими мы считаем себя в глубине души. Сегодня можно узнать, правильно ли вы себя оцениваете.

27-й. Водолей. Мистический день. Возможно получение откровений и познание тайн. Сегодня не стоит начинать новые дела, ограничившись размышлениями над уже полученной информацией. Важная информация может прийти и из снов. Сны сегодня сбываются. Часто они несут в себе интуитивные прозрения – открывают истинную суть вещей, окружающих нас людей и происходящих событий.

28-й. Водолей, Рыбы. День начала добрых дел и духовных практик. Сегодня можно без последствий разрывать ненужные связи, смело избавляясь от всего, что мешает вашему развитию. День вещих снов, предназначен для работы со снами и использования полученной во сне информации. Сегодня очень важно записать свой сон – он поможет вам многое понять.

29-й. Рыбы. Один из самых опасных, «сатанинских» дней лунного цикла. Не начинайте сегодня никаких новых дел, не решайте важные вопросы. Занимайтесь обычными житейскими вопросами. День лживых пророчеств. Сны пугающие, тяжелые, неприятные, возможны кошмары. Тревожиться не стоит – сны этого дня обманчивы и пусты.

30-й. Рыбы. Этот день (если он бывает) несет в себе гармонию, свет, добро, любовь и милосердие. Сны сегодня правдивые, вещие!

Как работать со снами

Физиологи доказали, что каждый из нас видит сны, причем каждую ночь и, как правило, по несколько сразу. Но, к великому сожалению, мы помним далеко не все, что нам приснилось, а иногда и вовсе все забываем. Плохо это или хорошо?

С точки зрения психоанализа забывается то, о чем не хочется вспоминать. В течение дневной жизни у нас накапливаются подавляемые страхи, скрытые тревоги, смутные подозрения, и во сне наше подсознание пытается хоть как-то рассказать нам о наших истинных проблемах. А что же мы? Мы предпочитаем уклоняться от неприятных мыслей, дабы не нарушать ход кое-как налаженной жизни.

Когда все хорошо и вы чувствуете душевный подъем, то и сны вам будут сниться соответствующие. Если же вы видите, что в вашей духовной жизни наступил некоторый застой и неопределенность, если чувствуете неудовлетворенность и при этом вам не снятся сны, – первое, с чего стоит начать внутренние изменения, – вернуть себе сны.

Но как это сделать? Есть люди, которые никогда не видели снов (как им кажется!). А им-то что делать? Смириться с потерей? Поскольку сны нам все же снятся, проблема заключается в том, чтобы их... просто вспомнить! Оказывается, этому можно научиться, но для этого понадобится некоторое терпение, знание нескольких простых приемов и обыкновенная тетрадь.

Разумеется, вспоминать сны лучше всего утром, сразу после пробуждения. Будьте готовы к тому, что сразу не получится, зато спустя несколько дней или недель вы начнете вспоминать все чаще и все более подробно.

Восстановление событий в сновидениях

Будьте внимательны!

Для начала просто постарайтесь быть очень внимательными. Придавайте значение всем сновидениям без исключения. Любое из них, даже самое, на ваш взгляд, нелепое или тривиальное, может оказаться ключом к разгадке той самой проблемы, которая вот уже на протяжении многих дней мучила вас в реальной жизни.

Подготовку к запоминанию можно начинать уже с вечера. Скажите себе перед сном примерно следующее: «Сейчас я усну, и мне приснится длинный прекрасный сон. Утром я проснусь, все вспомню и запишу приснившееся».

Возьмите утро себе в помощники

Имеет значение и то, как вы проснетесь утром. Лучше всего приучить себя это делать без будильника, самостоятельно. Если вы обычно просыпаетесь по будильнику и начинаете думать о делах насущных еще до того, как открыли глаза, вы, скорее всего, потеряете след ночных видений. Когда же вы просыпаетесь самостоятельно, вы, можно сказать, «выплываете» прямо из сновидения, поэтому вспомните его без особых затруднений.

Для достижения цели необходимо создать для сна обстановку, исключая даже малейшие раздражители, способные отвлечь внимание. Если вы обычно спите вместе или в одной комнате с другим человеком, попросите не беспокоить вас до тех пор, пока утром не встанете с постели сами.

Для припоминания сна прошедшей ночи важно и положение вашего тела. Проснувшись, полежите спокойно с закрытыми глазами, любое резкое движение может разрушить память о сне. Замрите и, полностью сконцентрировав внимание, попытайтесь воспроизвести сновидение. Позвольте образам проплывать перед вашим мысленным взором.

Попробуйте поменять положение тела. Если вы лежали на левом боку, перевернитесь на правый, а если на животе, то на спину или на бок. Будет здорово, если вы угадаете и примете именно то положение, при котором возникло то или иное сновидение. То есть когда мы принимаем нужное положение тела, память гораздо легче возвращается назад. В конце концов сновидение возвращается полностью.

Важные зацепки

Припоминание даже крошечного кусочка увиденного во сне может вызвать ассоциативный ряд, включающий все приснившиеся этой ночью сцены и эпизоды. Но бывает и так, что в памяти не остается ни одного, даже самого незначительного, фрагмента, за который можно было бы зацепиться, чтобы вспомнить сон. Вы помните лишь одно – сон был, у вас остались какие-то смутные ощущения, а дальше – провал...

В таких случаях можно попробовать мысленно перебрать имена близких вам людей – родственников, друзей, любимых, – это поможет вызвать необходимые ассоциации с вашим недавним сном. Случайно натолкнувшись на знакомый вам по сновидению образ, вы сможете полностью восстановить картину.

Если виденные во сне образы не торопятся всплывать к поверхности вашего сознания, в течение некоторого времени полежите спокойно и наблюдайте за происходящим и уж затем переключайте свое внимание на утренние хлопоты.

Дневник сновидений

Записи сновидений в той или иной форме существовали на протяжении чуть ли не всей истории человечества. В таких записях подробно излагалось и анализировалось все переживаемое сновидцем в течение ночи. Большинство современных исследователей снов считают такие записи эффективным средством, облегчающим вспоминание снов и позволяющим проследить сюжеты и образы сновидений.

Для записи своих сновидений обзаведитесь тетрадью или записной книжкой. Она должна вам нравиться и предназначаться исключительно для сновидений.

Найдите ей место возле постели, чтобы она напоминала вам о необходимости записывать сны. Для записей лучше подходит фломастер, который позволяет писать даже лежа. Если вы склонны просыпаться среди ночи, вам может понадобиться маленький фонарик.

Записываем сны

Вырабатывайте привычку заносить в журнал описание снов сразу после пробуждения, не вставая с постели. Чем дольше тянуть время, тем больше вероятность, что воспоминания исказятся или изгладятся из памяти.

· Вверху страницы поставьте дату, укажите приблизительное время виденного сна. Ниже самым подробным образом опишите сновидение.

· Зафиксируйте обстановку сна, все, что во сне воспринимали ваши органы чувств, а также ваши эмоциональные реакции на происходящее. Записывайте все необычное, все не относящиеся к реальности события или свойства предметов, любые загадочные символы.

- Постарайтесь максимально подробно описать сюжет вашего сна, персонажей, явившихся во сне, любой существенный реквизит или символы, запечатлевшиеся в сознании.
 - Вы можете даже что-то зарисовать в своем дневнике – важно использовать любой способ для того, чтобы установить связь с образом на уровне ассоциаций и интуиции.
 - После описания каждого сна оставляйте чистую страницу, чтобы иметь возможность добавить новые мысли, воспоминания или толкования, которые могут прийти в голову по истечении некоторого времени.
 - Если вы запомнили лишь фрагмент сна, все равно запишите его, каким бы бессвязным он ни казался.
 - Вспомнив весь сон, озаглавьте свой рассказ коротким емким названием, отражающим суть и настроение сна.
 - Делая очередные записи, просматривайте и анализируйте предыдущие сны.
- Постарайтесь все время держать журнал при себе. Вы можете вспомнить свой сон в течение дня в любой момент.

Сон заказывали?

А почему бы и нет? Этот удивительный метод работы со снами, так называемое заказывание сновидений, в той или иной форме практиковался с незапамятных времен. Владение этим методом дает возможность решить многие проблемы, устранить вредные привычки, укрепить иммунную систему, а самое главное – опуститься в сокровенные глубины своей личности.

Атмосфера в спальне

Для начала необходимо создать в помещении, где вы спите, особую эмоциональную атмосферу, способствующую формированию нужных сновидений.

Внимательно изучите особенности своей спальни. Тихая ли у вас комната, или ваш ночной покой часто нарушается посторонними звуками? Хорошо ли проветривается спальня, тепло ли в ней, есть ли доступ свежего воздуха? Какова ее цветовая гамма? Успокаивает ли она вас или, наоборот, действует чересчур возбуждающе? Не скучно ли вам здесь находиться?

Хорошо, если в помещении, где вы спите, есть стимулирующие и благотворно действующие на вас образы, произведения искусства, портреты любимых людей. Хуже, если ваша спальня лишена своеобразия, в ней отсутствуют радующие глаз картины, фотографии или любимые безделушки.

Постарайтесь создать в комнате, в которой вы спите, ощущение уюта и покоя. Разместите в ней любимые вами предметы или вещи, лучше всего отражающие положительные стороны вашей личности. Уберите отсюда все раздражающие и явно неуместные предметы и изображения, которые могут помешать процессу изучения снов.

Концентрируемся на проблеме

Теперь, когда ваша спальня превратилась в маленькое святилище снов, уединитесь в ней и сконцентрируйте свое внимание на проблеме, которую хотели бы разрешить в сновидении.

Для начала лучше всего выбрать ситуацию, на которую вы можете оказать непосредственное влияние, например ваши взаимоотношения с родственниками или коллегами, особенности вашего поведения в трудных ситуациях, проблемы в личной жизни или профессиональной сфере.

Старайтесь мыслить конкретно. Чем точнее вы отразите суть своих забот, тем более определенным будет содержание последующего сновидения.

Определившись с сюжетом, приступайте к процедуре «вызова» нужного вам сновидения. У вас уже должны быть приготовлены ваш дневник сновидений, ручка или фломастер, фонарик. Тщательно подберите один или несколько символических предметов, наиболее полно отражающих основное настроение и сущность предполагаемого сновидения.

Теперь полностью отстранитесь от других мыслей и сосредоточьте все свое внимание на сюжете будущего сна. Спокойно скажите себе, что ожидаете увидеть сон о том, что вас беспокоит, и что, проснувшись, вы будете помнить этот сон.

Выбранные вами символические предметы расставьте в спальне так, чтобы они радовали взор. Если хотите, возьмите с собой в постель один из них.

В комнате можно возжечь благовония, включить музыку, наиболее созвучную содержанию сюжета заказываемого сновидения.

Теперь сформулируйте тему будущего сновидения, желательно в одном вопросе или предложении. Например: «Стоит ли мне принимать предложение этого работодателя?» или «Любит ли меня этот человек?» Запишите эту фразу в журнал сновидений.

После этого выключите свет и ложитесь спать. Продолжайте концентрировать внимание на ключевой фразе. Засыпая, вызывайте в своем воображении предметы, которые вы расположили в своей спальне. Спокойно напомните себе о намерении увидеть сон на заданную тему с целью проникновения в самую суть проблемы.

Не забудьте сказать себе, что после пробуждения вы будете помнить все нужные сновидения.

Утром, когда проснетесь, прежде чем начать двигаться или открыть глаза, сосредоточьте свое внимание на вспоминании последнего из виденных снов. Возвращайтесь в мыслях к более ранним образам и снам. Как только откроете глаза, немедленно запишите все сны в журнал сновидений.

Гадание на сон

Тоже своего рода техника заказывания снов, разработанная нашими прапрапрабабками еще в незапамятные времена.

Гадание на сон, похоже, использовалось всеми народами мира. Сохранились такие вот забавные варианты гадания.

- Положите под подушку какой-либо предмет (фотографию или колечко), и вы непременно увидите во сне нужного вам человека или узнаете его судьбу.

- Девушка должна собрать мостик из прутьев и положить его под подушку. Ложась спать, она говорит: «Кто мой суженый, кто мой ряженый, тот переведет меня через мост». Суженый является во сне и переводит за руку через мост.

- На ночь положите под подушку гребенку со словами: «Суженый, ряженый! Причешу мне голову». Суженый является во сне и причесывает волосы.

- Девушка берет наперсток соли, наперсток воды, смешивает и принимает это «снадобье» на ночь. Ложась спать, она должна сказать: «Кто мой суженый, кто мой ряженый, тот пить мне подаст». Суженый является во сне и дает пить.

- Под подушку кладут четырех королей и говорят: «Кто мой суженый, кто мой ряженый, тот приснишь мне во сне». Суженый снится во сне в виде какого-нибудь короля.

Кстати говоря, цыганки комментируют эти гадания следующим образом. Если сон о суженом приснился сам по себе, без загадывания, то он может и не сбыться, а если и сбудется, то только через несколько лет. А вот если сон загадан специально, например, в ночь перед Рождеством, ждите встречи с суженым в ближайшие месяцы, до следующего Рождества наверняка.

Управление сновидениями

Вернуть себе способность видеть сны – первый и самый простой шаг в мире сновидений. Сложнее осознать во сне, что это всего лишь сон. Иногда спящие отчетливо понимают причину причудливых событий, которые они переживают. Уверенные в том, что воспринимаемый ими мир является плодом их собственного воображения, сновидящие могут целенаправленно влиять на содержание своих снов. Они могут создавать и преобразовывать предметы, людей, ситуации, миры и даже самих себя. По меркам привычного нам объективного мира они способны на невозможное. Однако, хотя это действительно очень сложно, этому можно научиться.

Осознанные сновидения

Это самое сложное из того, что вы можете сделать со своими снами. Мир осознанных сновидений дает более широкие возможности, чем обычная реальность, практически во всех ее проявлениях. Вы можете, если захотите, погулять по другой планете, отправиться на другой конец света или в путешествие по волшебным странам, можете встретиться с существами, увидеть которых наяву невозможно.

Осознанные сновидения можно использовать также для разрешения проблем, например для самоисцеления и саморазвития, для того, чтобы постичь смысл древних учений или проникнуть в глубины своего «Я», то есть узнать, кем вы являетесь в действительности.

Научиться управлять своими сновидениями вам помогут разнообразные техники, от простых до сложнейших. Такими техниками в совершенстве владели (и до сих пор владеют!) индейцы Южной Америки, что замечательно описано в книгах Карлоса Кастанеды. Сновидения – одна из тех многих вещей, в которых индейцы – доки, потому что их внимание приковано к сновидениям с момента рождения.

Если индейцы собираются принять важное решение, им необходимо сначала увидеть во сне, что они принимают это решение. Здесь сновидящие могут войти в контакт со своим собственным духом и с духами иных энергетических полей, и все это – посредством сновидений.

Кастанеда описывает систему управления сновидениями, первое упражнение которой состоит в том, чтобы во сне поднести к лицу собственную руку и рассмотреть ее. Полное овладение этим упражнением может потребовать нескольких лет жизни. Дальнейшие шаги приводят к тому, что человек начинает проживать как бы две жизни: одну – днем, наяву, а другую – во сне. Это довольно рискованная, но очень интересная техника.

Сны отвечают на вопросы

Существует и более простой способ управления снами, который также может дать вам полезную информацию.

Если перед вами стоит некий вопрос, на который вы не можете найти ответа, попробуйте поступить следующим образом. Сформулируйте вопрос четко и ясно, например: «Как мне следует поступить с этим человеком?» или «Какую работу мне искать?» Теперь сосредоточьтесь на точном сроке ответа на ваш вопрос. Обычно это 30 дней до той ночи, когда вы хотите получить ответ.

Скажите себе перед сном: «Через 30 дней я увижу во сне, как мне следует поступить с этим человеком». И далее каждый вечер: «Через 29 дней я увижу...», «Через 28 дней я увижу...» и т. д. Вещий сон должен исполниться точно в срок.

Толкование сновидений

Гадания и предсказания по снам были распространены в Древнем Египте, Индии и Китае, в античной Греции и Риме. Особенно внимательно относились ко снам в Средневековье. Все без исключения правители имели при себе предсказателя, иногда даже не одного. Кроме знаний о возможных вариантах истолкований, предсказатель обязан был иметь основательный опыт предсказаний и умение вступать в эмоциональный (астральный) и интеллектуальный (ментальный) контакт со сновидцем. В противном случае, считалось, он не в состоянии был расшифровать эмоциональный подтекст и символику сновидений.

Общие принципы толкования

Толкование символики сновидений в Древнем Египте основывалось на понимании того, что в снах будущие события можно предвидеть в завуалированной форме (сидение в тенистом саду во сне, например, предвещало радостное событие). Древнекитайское толкование сновидений, напротив, искало в снах противоположное тому, что в них происходило (например, смерть означала долголетие).

Одним из первых известных человечеству толкователей был библейский Иосиф, служивший при дворе египетского фараона. Однажды фараону приснился сон, в котором семь тощих коров сожрали семерых тучных. Иосиф посоветовал фараону готовиться к семи неурожайным годам, которые уничтожат («сожрут») все накопленное за семь предшествующих лет.

Сновидения в древности рассматривались прежде всего как предзнаменования. Обычным инструментом этого подхода в древнем мире были сонники, содержавшие определенные толкования различных элементов сна.

До наших дней полностью дошел сонник, составленный греком Артемидором из Далдиса. Вот как в версии Артемидора выглядит толкование львов в сновидениях: «Увидеть прирученного, ласкового льва, который приближается, не угрожая, – благоприятный знак и сулит награду воину от своего царя, атлету – от своего прекрасного тела, горожанину – от мирового судьи и рабу – от своего хозяина. Ибо это животное похоже на них своей силой и властью. Но если лев разъярен и угрожает, это пробуждает страх и предвещает болезнь».

Сон плохой, сон хороший...

Символы в современных толкователях снов часто совпадают по смыслу с таковыми в старинных сонниках, и все же в наши дни их расшифровка в большей степени несет психологическую нагрузку и сопровождается соответствующими рекомендациями.

Принципы толкования сновидений в современном мире также порой кажутся противоречивыми. Одни источники предлагают толковать сны в прямом смысле, буквально, так, как они приснились. Это значит, что если во сне вы плакали, то это к слезам, если что-то потеряли – это к потере в реальной жизни. Другие источники предлагают толковать сны с точностью до наоборот: если во сне вы смеялись, значит, в реальной жизни будет не до смеха; если приснилась свадьба, то это к смерти и т. д. Как же все-таки разобраться во всем этом?

Истина, как всегда, лежит где-то посередине. Философы говорят, что каждая вещь содержит в себе свою противоположность, для каждого события, каждого состояния возможны два противоположных направления развития. Поэтому если мы хотим разобраться в своем сне, нужно не просто понять значения символов, но еще и попытаться продвинуться «вглубь» сновидения, на тот его уровень, где оно еще не делится на «плохое» и «хорошее». Двигаясь таким путем, мы не только добьемся понимания снов, но и сможем стать творцами своей судьбы.

Работая со сновидениями, мы сможем направить вектор сна в нужную нам сторону и решить, сбудется он буквально или, наоборот, в прямом или метафорическом смысле.

Итак, будучи сами себе и предсказателями, и толкователями (чай, не цезари!), отчаиваться не станем, отложим визит к знаменитой гадалке (себе же дороже!) и попробуем целиком довериться собственной интуиции (и Луне, ее благой покровительнице!). Тем более что за столько веков предсказаний и пророчеств человечество накопило гигантский практический и теоретический опыт в изучении сновидений, и грех этим опытом не воспользоваться.

Эта непростая символика

Наши сновидения символичны насквозь, однако мы не всегда способны установить связь между образом или предметом и его символом. Затруднения возникают еще и потому, что сновидения редко бывают логичными. Символы сна всякий раз могут истолковываться по-своему, нередко вплоть до противоположных значений. У каждого сновидца с опытом складываются свои представления о связи того или иного предмета или явления со своей жизнью, то есть своя смысловая нагрузка. Поэтому одни и те же символы в снах разных людей истолковываются по-разному.

Многие символы сновидений изначально имеют несколько вариантов толкований. С одной стороны, достаточно вероятно исполнение любого предсказания. В этом случае можно составить многовариантный прогноз, подстраховывая себя, соблюдая осторожность и предусмотрительность во всех жизненных ситуациях. С другой стороны, за время действия прогноза (чаще всего это первые дни после сновидения), как правило, успевает реализоваться лишь одно из предсказаний. Выбрать правильно именно это предсказание из ряда возможных толкований одного символа сновидения иногда бывает очень трудно.

Первые шаги

В любом случае анализировать лишь внешнюю сторону событий сна бессмысленно. Ведь важно вовсе не то, что видит человек, а то, что он переживает в ответ на увиденные образы. Поэтому обращайте внимание на ваши ощущения во сне. Стоит серьезно задуматься, если сновидение вызывает явную тревогу или беспокойство, какое-то неясное, неуловимое, но настойчивое предчувствие. В таком случае ориентируйтесь на сюжеты, которые приходят во сне, и на то настроение, которое остается после сна.

Что касается конкретных образов, то тут можно действовать двумя способами: либо вы отталкиваетесь от образов, описанных в толкователе сновидений, либо, руководствуясь интуицией, составляете свой собственный словарь ночных видений, или свой собственный сонник. Как и любое мастерство, толкование снов совершенствуется с опытом.

Важно установить ключевые символы вашего сновидения, которые, подобно волшебному клубочку в сказке, приведут вас к пониманию смысла происходящего.

Иногда в течение одной ночи, особенно когда вы просыпаетесь и вновь засыпаете, можно увидеть несколько сновидений. Имейте в виду, что в прогнозе они могут дополнять друг друга.

И напоследок вспомним, что предсказания чаще всего носят информативный, предупреждающий, а не роковой характер. Негативные символы в сновидениях могут нейтрализоваться, если вы, сделав для себя правильные выводы, измените тактику поведения и действий. Не обязательно должны исполняться и сновидения с «благополучными» символами. Они лишь подсказывают благоприятное время, давая сновидцу шанс изменить свою жизнь к лучшему.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.