

**КАК проработать  
свой СОН,  
чтобы управлять  
РЕАЛЬНОСТЬЮ**

**3**

**ДАЙДЖЕСТ  
авторских книг**



**ГАЛИНА ВРУБЛЕВСКАЯ**

**Галина Врублевская**  
**Как проработать свой сон,**  
**чтобы управлять реальностью**  
**Серия «Психология,**  
**саморазвитие», книга 3**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44135802](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44135802)*

*Как проработать свой сон, чтобы управлять реальностью. Дайджест авторских книг по саморазвитию. Часть 3. / Галина Врублевская: Авторское; 2019*

### **Аннотация**

Галина Врублевская, член Петербургской Гильдии тренинга и психотерапии, известна широкому читателю как автор увлекательных и полезных книг по саморазвитию. И в первую очередь, книг по толкованию снов и работе со снами. В предлагаемой книге приводятся простые психотехники («шаги», ритуальные действия, психодрамы) – они приблизят к реальности благоприятные грезы и отведут дурные сны (кошмары). Эти техники помогут также решить застарелые проблемы, отраженные в снах, а также диагностировать потаенные желания у себя и у других. Приводятся примеры конкретных техник – шаблоны для работы с типовыми снами (о встречах с животными

или мертвецами, о происшествиях в транспорте или в здании, о болезнях, о любовных переживаниях и др.).

# Содержание

Введение	5
Глава 1	8
1.1. Что впечатлило вас во сне?	11
1.2. Действия-ШАГИ, подсказанные сном	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Галина Врублевская Как проработать свой сон, чтобы управлять реальностью. Дайджест авторских книг по саморазвитию. Часть 3**

## **Введение**

### **Все сны сбываются**

Все сны сбываются – и хорошие, и плохие. Лишь на первый взгляд может показаться, что светлые грезы обманчивы, а кошмары безобидны. Такие заблуждения являются следствием непонимания природы снов. Их зашифрованные предсказания выполняются всегда, но незнание этого шифра дает повод людям считать, что сон не откликнулся наяву. Не зря сны издавна было принято толковать, переводить с запутанного, символического языка на наш, привыч-

ный. При дворе правителей всегда находились оракулы, способные расшифровать сон господина, извлечь из него смысл пророчества. И в наше время люди обращаются за советом – к психоаналитикам, экстрасенсам, бабкам – обращаются, чтобы не проспать важное событие собственной жизни. А что делать, если рядом нет оракула? Выход один: самому стать специалистом по снам! Для этого не обязательно уметь растолковывать сон в целом. Достаточно примечать то общее, что объединяет сны и явь, и знать примерную трактовку той или иной детали сна. С этой целью не грех заглянуть и в сонник. Возможно, вы сумеете предугадать событие, но и это не главное. Важно встретить его с умом: от кошмарной ситуации избавиться, радость притянуть. Но как?

Вопрос непростой. Если автомобиль мчится на всей скорости, мгновенно остановить его невозможно. Но можно вовремя увернуться, взмыть над дорогой – в критический момент жизни в человеке проявляются недюжинные физические способности. Это касается не только материального плана, но и ментального, т. е. воображаемого. Чтобы удачно лавировать в лабиринтах судьбы, важно подчинить себе ход мыслей.

Воздействие мысли на тело подтверждается опытами с за- гипнотизированными людьми. Если человеку в состоянии гипноза поднести к коже любой предмет, внушив, что он горячий, ожог неизбежен.

Механизм включения сна в явь подобен самогипнозу, но результат его вполне материален: меняются события вашей жизни. В ряду повседневных, важных дел вы совершаете одно-два подсказанных сном Шага-действия, почти играючи запуская поток позитивной энергии. При этом, как ни удивительно, включается цепочка благоприятных для вас обстоятельств. И если вы окунетесь в эту психологическую игру с полной серьезностью, то результат скажется скоро!

Эта книга содержит алгоритмы «чтения» снов и извлечения из них пользы наяву. Вы найдете в ней «ключи» к своему подсознанию, которое дает подсказки и предупреждения через сон. В книге приведены толкования множества символов сна современного человека, а также пошаговая стратегия, позволяющая реализовать или, наоборот, предотвратить значение сновидения. Кроме того, вы узнаете об осознанных снах, методиках погружения в них, перехода в «иную» реальность. И, между делом, научитесь из своих и чужих снов извлекать потаенные, бессознательные желания.

# Глава 1

## Выделение ключевого образа из сновидения

Замечено, что яркое представление возможного несчастного случая порой ведет к самому событию. Однако не все так однозначно. Довольно редко сбываются проклятия и желание смерти другому человеку, хотя иногда все же эти проклятия срабатывают. Но, к счастью, власть одного человека над другими людьми ограничена. От чего зависит сбываемость?

На первый план выступает закон всеобщей целесообразности и жизненного предназначения каждого. И если случилась смерть вслед чьим-то черным пожеланиям, значит, смысл пребывания умершего человека среди живых исчерпан. Однако отдельные люди в огне не горят и в воде не тонут. Как правило, в эту категорию попадают две противоположности: абсолютные злодеи и безупречные святые. Нам не дано понять, почему те и другие неуязвимы для земных опасностей.

Но если вы не относитесь к этим маргинальным группам, то жизнь ваша подчинена общим закономерностям. Речь пойдет о сложностях жизни: неразделенной любви, нехватке денег, болезнях, ссорах, одиночестве. Закономерность про-

явления этих невзгод раньше всех подметили ясновидящие и маги, а позднее психологи обосновали научно. Главный постулат этой магии прост: как аукнется, так и откликнется. Насылающий «порчу» сам вовлекается в черную полосу, желаящий людям добра в итоге выигрывает сам.

В результате мы сами притягиваем к себе беду или удачу. И делаем это порой бессознательно. Однако в этот процесс можно внести и разумное начало.

Метод притягивания желанного события из сна прост в исполнении, но требует от сновидца умения находить ключевой символ сна. Почему именно сон является отправной точкой для исполнения желания? Сон показывает то, что может случиться, что составляет карту возможностей вашей жизни. Без сна определить предел возможного сложнее. Контур будущего вырисовывается в вашем сне *ключевым* символом. Ключевой символ можно вычлениить из сна, руководствуясь своим ощущением, что в приснившемся сюжете было главным. Для уточнения смысла ключевого символа хорошо иметь под рукой сонник, чтобы понять истинное предзнаменование. То есть в том или ином приближении надо растолковать сон. Понимание общего смысла сна нужно еще и для того, чтобы узнать направленность предсказания – положительная или отрицательная. Ведь мы желаем воплотить в жизнь только благоприятные события. Отрицательные надо отвести как можно надежнее. Посмотрим на примерах,

как выбрать ключевой образ сна и как работать с ним.

# 1.1. Что впечатлило вас во сне?

## ПОСТРОИТЬ СЕБЕ ШАЛАШ

Удивительная история произошла с Еленой К., 20, из г. Приозерска, Ленинградской области. Но вначале был сон:

*Во сне я, отец, мама, брат шли по лесной тропинке. Мы шли на рыбалку. Раннее утро, солнце встает. Мы подходим к какому-то озеру. Но все места на берегу заняты. Недалеко от нас стоит машина, и мужчина моет ее водой с помощью шланга. Грязная вода стекает в озеро, и здесь же купается какая-то женщина. Мне все это не нравится. Мы хотим найти другое место. Поднимаемся на холм, чтобы разглядеть все озеро и найти свободное место на берегу. Озеро по-прежнему красиво, но вокруг стоят дачные домики, и подхода к озеру нет. Я проснулась с чувством разочарования.*

Подумаем, как найти ключевой образ-символ. Для этого придется заглянуть в сонник, чтобы понять, хотя бы приблизительно, о чем сон. Выпишем значения основных символов сна, тех, которые вызывали во сне беспокойство или радость:

**Озеро:** символ чувств; *спокойное, чистое* – полнота жизни, счастье любви; *волнистое, мутное* – неприятности, болезнь.

**Автомобиль:** предвещает беспокойство, но, возможно,

принесет вам пользу.

**Холм:** быть на вершине холма, иметь ясный взгляд на дела.

**Домик:** олицетворение внутреннего «я» сновидца.

Можно найти в сонниках значения других образов и персонажей: матери, отца, брата, мужчины, хотя они представляют собой «массовку». Но эти персонажи каких-то переживаний у сновидицы не вызвали, поэтому искать среди них ключевой символ смысла нет. Дадим толкование этого сна.

Сон отражает перспективы в интимной области, так как озеро (центральный образ декорации сна) – это символ чувств. Намерение порыбачить – это желание любить и быть любимой. Но Елену не устраивают примитивные, «грязные» отношения. Во сне она покидает место, где мужчина моет машину и вода грязна. Какая-то женщина, купающаяся в грязной воде, олицетворяет недостойные отношения. (Здесь же и фаллический символ – шланг). О хороших перспективах говорит эпизод сна, где Елена поднимается на холм. Это возвышение показывает, что у нее развит кругозор, она достаточно дальновидна, чтобы правильно оценить ситуацию. Пока, к сожалению, ее чувствам нет выхода (у озера нет свободного места, всюду стоят **чужие** домики). Скорее всего эти домики олицетворяют соперниц Елены, так как они окружили озеро – источник чувств Елены (в реальности – соперницы, окружившие ее любимого).

А теперь, внимание! Именно желанный домик, место у

озера, и является ключевым символом сна, т. к. во сне был источником неудовольствия. По моему совету Елена построила у ближайшего к ее дому водоему, маленького озерца, шалаш. Этот шалаш **условно** означал ее домик у озера, ее место в жизни какого-то мужчины. Пока она носила сучья, ветви и другой материал для своей постройки, она как бы выстраивала в чьей-то душе «свой уголок». В один из выходных дней она пришла к своему шалашу и увидела там незнакомого рыбака. Он по-хозяйски расположился в уютном, бесхозном, как ему показалось, шалаше. Узнав от Лены, что это она строитель чудесного сооружения, мужчина тактично удалился. Он хотел развернуть привезенную с собой палатку и установить ее неподалеку. Но Лена пояснила, что она не ночует в этом шалаше, а лишь приходит сюда в жаркие дни, помечтать в одиночестве, и разрешила ему занять это место. Так завязалось это романтическое знакомство, начало которому положил шалаш, построенный по намекам сна.

Итак, в приведенном сне ключевым символом был домик, занятый чужими. Эти домики вызывали главное беспокойство у Елены, вот почему было необходимо построить свой собственный. Модель своего домика могла быть любой: от сооружения картонной постройки до возведения кирпичного дома. Елена выбрала доступную ей конструкцию. Главным для девушки, было строить свое сооружение осмысленно, с верой в то, что она вступает на тропу изменений.

## ОТКРЫТЬ НЕЗНАКОМУЮ ДВЕРЬ

Приведу еще один пример, демонстрирующий ритуал по сну, который помог в реальной жизни. Этот сон приснился пожилой женщине:

*Во сне я оказалась в море, на плавбазе. Я раньше работала на таком судне связисткой. И вот я прибыла на борт судна и мечусь по проходам. Ищу свою служебную каюту. Но нет ни каюты, ни предметов для работы (тетрадей, кодов, шифров, штемпелей). Никто меня не встречает. Пустые коридоры и закрытые двери кают. Я испытываю тревогу и даже страх. Проснулась с чувством облегчения, что эти неурядицы остались во сне. Сон меня удивил. Ведь на самом деле я в работе всегда была организована. Все проходило четко. С берега провожали с честью, в море принимали с радостью. Я уже 12 лет нигде не работаю, почему же беспокойство о прошлом вновь возникает в снах?*

Я напомнила сновидице и напоминаю читателям, что сны не являются буквальным отражением жизни. Их следует понимать символически. Да, декорации сна напоминают обстановку прежних лет. Но знакомые объекты использованы бессознательным сновидицы для того, чтобы донести до нее знание, необходимое в настоящий момент. Вспомните школьные занятия. Каждое новое знание, например, по математике, сообщается детям через уже пройденный материал. Если бы школьникам показали интеграл до того, как они прошли

сложение, они бы ничего не поняли. Так и нам людям, сны о прошлом даются для того, чтобы мы лучше поняли **новизну** предстоящего. И еще о декорациях сна. Не следует море рассматривать, лишь как место дрейфа плавбазы. Море в сновидениях почти всех людей – это символ жизненного пространства, наполненного приобретенным опытом, знаниями, умениями. Корабль, как и домики в предыдущем сновидении, – это обитель души или отражение душевного состояния. В приведенном конкретном сне – этот корабль пустынен. Пусты коридоры, закрыты каюты. Коридоры олицетворяют переходный период жизни. Вероятно, у сновидицы он связан с переходом на заслуженный отдых, к домашнему миру (а, может, и переход в иной мир). Сон предлагает поискать новые возможности существования, «открыть» новую дверь. За закрытой дверью в переносном смысле скрыт незнакомый мир. Может быть, это творческие увлечения, садоводство, воспитание внуков или передача своего профессионального опыта молодежи.

Что делать в том случае, если осознанно ничего на ум не приходит и сновидица не знает, какому увлечению отдать дань?

Чтобы произошло озарение, надо совершить ритуал по сну. Он превратит пунктир предсказания в четко выраженный указатель. Я посоветовала женщине в качестве ритуала открыть дверь, за которой находится неизвестный ей объект. Она так и поступила. Зашла во вновь открытый в их районе

магазин. Перед этим ей было предложено запомнить то, что привлечет ее внимание за дверью первым. Итак, наша пенсионерка зашла в ближайший, вновь открытый магазинчик. Ассортимент товаров магазинчика, как это принято в наше время, не имел строгой направленности. Здесь продавалось все: хлеб, сникерсы, водка, хозтовары и детские игрушки. Внимание женщины привлекли пушистые белые собачки из искусственного меха, которые продавались в разделе игрушек. Ей даже захотелось купить одну из них в подарок внуку, но эта покупка оказалась ей не по средствам. Однако она попросила у продавца посмотреть игрушку, повертела ее в руках, потрогала глаза-пуговицы. И ушла. И, важный момент! Женщина продолжала помнить об этой игрушке. Вскоре она услышала по радио, что биржа надомного труда приглашает женщин, умеющих шить, в цех производства игрушек. Ей сразу вспомнились веселые собачки в магазине, и наша пенсионерка стала работницей-надомницей цеха игрушек.

В приведенных выше примерах люди создавали *сновидческое* тело, подобное материальному, но пребывающее в благоприятных обстоятельствах. Так, сновидческое тело женщины из последнего примера совершило два действия: открыло незнакомую дверь и подержало в руках дорогую игрушку. И позднее вновь и вновь в мыслях женщины повторяло эти шаги. При достаточной длительности существования такого тела оно накладывается на материальное, и сле-

дом притягивает необходимые обстоятельства.

Перед нами стоит задача – связать сон с жизнью. Расшифровывать символы сна предлагаю вам по любому соннику, дополненного психологическим осмыслением – можно по моему авторскому соннику – Галина Врублевская «Самоучитель по толкованию снов».

Но помимо расшифровки символов сна, следует придерживаться определенного порядка его толкования, чтобы понять главную линию сна.

1. Начинать и толкование сна, и его описание следует с обстановки, в которой происходит действие. Сон подобен спектаклю, происходящему на сцене вашего бессознательного, а обстановка сна – его декорациям. Конечно, бывают спектакли, как и сны, без декораций, но тогда мы домысливаем их. Поэтому, дорогие читатели, если вы не запомнили обстановку сна, составьте предположение о том, где же вы все-таки могли оказаться в своем ночном путешествии. Это предположение – не пустая фантазия, это створка, приоткрывающая вашу интуицию. Почему так важно знать, где происходит действие?

Дело в том, что обстановка сновидения в символическом виде обозначает вашу проблему. Так, дом олицетворяет внутренние переживания, производственное здание или

школа – проблемы с работой и приобретением новых навыков, транспорт – ваше продвижение по жизни. Природа и ее признаки указывают на характер прогноза, на оценку перспективы. Ясные, солнечные дни, утренняя заря олицетворяют возможность благоприятного исхода перипетий, затронутых во сне. Мрачный, холодный, дождливый пейзаж часто несет негативное предзнаменование.

2. После изучения декорации сна переходим к анализу персонажей. Они могут принимать любой облик, в том числе животных, мертвецов или оживших покойников.

3. И наконец, стоит обратить внимание на предметы обихода, одежду, еду, запомнившиеся из сна.

В завершение раздумий по сну остается только выбрать ключевой символ. Критерий такого выбора прост – делайте акцент на том, что вызвало у вас самые сильные эмоции: страх, радость, удивление. Этим символом может оказаться, как место, так и персонаж или предмет. Однако надо представлять расположение ключевого символа в общей канве сна.

## 1.2. Действия-ШАГИ, подсказанные сном

Когда мы поймем, что сон хотел нам сообщить, нам остается произвести только первый условный шаг-действие, чтобы включить нужную цепочку обстоятельств. Здесь, разумеется, необходимо четко представлять, в какую сторону вы хотите подтолкнуть перспективу, навеянную сном.

Действительно, какой толк смиренно ожидать приближение ситуации, не в силах изменить ее. Разбор сна, подробное рассмотрение его символов мы проводим с единственной целью: получить ответ на вопрос «**Что делать?**». Сон приоткрывает наше будущее. Однако приоткрывшиеся перспективы лишь возможность, не безоговорочный приговор. Судьба определена узловыми станциями, только в этом проявляется ее неумолимость. Пути, по которым вы добираетесь от одного пункта назначения до другого, вы выбираете сами! Итак, сон приоткрыл вам очередной узел вашей судьбы, как действовать дальше? Надо *придумать* ритуальный шаг-самовнушение.

При этом подход к работе с плохими снами и снами приятными будет различен.

## Сны, предсказывающие несчастья

Всегда надо помнить, что существуют вещие сны, которые **сбываются** в *буквальном* виде, как правило, в БЛИЖАЙШИЕ дни. Те самые вещие сны, которые остаются в памяти на всю жизнь! В таких случаях следует проявить в течение нескольких дней обычную, житейскую предосторожность.

Не следует однако путать их с литературными вещими снами, как в «Песне о вещем Олеге». В истории, изложенной Пушкиным, волхв предсказал князю: «Но примешь ты смерть от коня своего». Однако каждый школьник знает, что предсказание было символическим, потому что сам конь оказался «не при делах», а стал лишь косвенной причиной гибели князя от змеи. Да и выполнилось это символическое предсказание спустя много лет после памятного разговора.

Если в сон заложено символическое пророчество, то у вас достаточно времени, чтобы расшифровать его. Но ни в каком случае нельзя успокаиваться только на том основании, что кошмар, приснившийся вам, не сбылся *буквально*! Плохой сон предсказывает нежелательные обстоятельства вашей жизни в более широком плане. Какие? Сон следует расшифровать, растолковать по соннику, и позже для отведения таких *отдаленных* неприятностей и разработать специальные ШАГИ, конкретные для каждого случая.

## **Сны, предвещающие радость**

Еще реже, чем приснившиеся несчастья, сбываются в буквальном виде увиденные во сне радости. Как часто снятся встречи с покинувшими нас любимыми, и как редко они сбываются. Какие замечательные находки, большие денежные суммы радуют нас в те ночи, когда мы не имеем гроша в кармане. Такого рода сны компенсируют наши потаенные желания и практически не сбываются. И, тем не менее, эти находки или радостные встречи порой обещают нам приятные события, для приближения которых также необходимо сделать ШАГ, подсказанный сном.

### **Почему ШАГИ помогают?**

ШАГ – это разновидность ритуального, то есть условного действия. Всем известны религиозные ритуалы, бытовые. Остановлюсь на последних, ибо они ближе всего к нашим ШАГАМ.

Вот обычай, присесть перед дорогой, чтобы путь был легким. Истоки его пропитаны символическим смыслом. В чем его суть? Прежде чем человек достигнет пункта назначения, ему предстоит переходное состояние, полное неизвестности, не имеющее границ. Присаживание означает утверждение

своего места, очерчивание границы. Человек как бы закрепляет за собой часть своего личного пространства. Кроме того, это последняя возможность прочесть подорожную молитву, взять ее с собой, как оберег. Все эти действия способствуют повышению уверенности путника в себе и делают его более устойчивым к тяготам дороги.

Вспомним обряд вступления в брак. Он, как известно, сопровождается обменом колец, которые призваны скреплять семейный союз. В прежние времена кольца были разные: одно золотое, другое серебряное. Золото символизирует солнечный свет, который является мужским знаком. Серебро олицетворяет таинственное свечение Луны, которая связана с женской сущностью. Дополняя друг друга, кольца становились основой гармонии брака.

Теперь наши новобрачные покупают одинаковые кольца, как правило, золотые. А одноименные заряды, как известно из физики, отталкиваются.

Так же скрупулезно, как древние народы складывали обряды, современные специалисты-психотерапевты разрабатывают РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ – ШАГИ, подсказанные сном. Психотерапевтическими приемами пользуются также маги и колдуны. При этом они утверждают, что наделены особой магической силой. Но этой силой обладает каждый, кто овладел магическими секретами и кто имеет чистые помыслы.

Главная составляющая ШАГОВ – конкретное физическое

действие. Это действие может выглядеть разумным, необходимым или казаться сплошной нелепицей. Главное, чтобы его характер вытекал из осмысления сна. Такой ШАГ запускает цепочку удивительных преобразований в нашей жизни, поскольку устанавливает прерванную связь разных уровней бытия и духа. Мышление, личное бессознательное (сон) и коллективное бессознательное (универсум) объединяются в один вектор. И направленная сила этого вектора способна перевернуть нашу жизнь!

# 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.