



**КАК НАЙТИ**

**ТВОРЧЕСКОЕ**

**РЕШЕНИЕ**

**ВО СНЕ**

Ковалева Марианна Сергеевна

Марианна Ковалева

**Как найти творческое  
решение во сне?**

«Автор»

2023

**Ковалева М.**

Как найти творческое решение во сне? / М. Ковалева — «Автор»,  
2023

Как найти во сне решение возникшей проблемы? Или увидеть путь к исполнению своего желания? Как правильно толковать свои сновидения? Научитесь не допускать негативное воздействие (порчи, сглаза). Увеличьте эффективность работы мозга (память, внимание). Расширьте творческие возможности (воображение). Научитесь видеть геопатогенные зоны. Этого можно достичь, управляя своими сновидениями. Во сне максимально приближен мир неосознанного, магического. Овладев сновидениями, Вы сможете реализовать свои желания и потребности. Пособие содержит большое количество упражнений, которые помогут Вам научиться осознавать, управлять и толковать свои сновидения. Первая часть пособия содержит знания, необходимые для понимания сути сновидений, а также древние и современные методики использования сновидений. Вторая часть познакомит Вас с методами и приемами осознанных сновидений, а также упражнениями для развития Ваших способностей.

© Ковалева М., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Глава 1. Яркие запоминающиеся сновидения	6
Глава 2. Великие сновидцы древности	8
Глава 3. Теория сновидений Фрейда и Кастанеды	11
Глава 4. Осознание и толкование сновидений	13
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Марианна Ковалева**

## **Как найти творческое решение во сне?**

### **ЧАСТЬ 1. Сновидения от древних до наших дней**

Отличительной чертой нашего времени является обилие информации. К чему это приводит? Человек живет, ощущая хронический недостаток времени. Если говорить об энергии или деньгах, то при наличии времени эти два вида ресурсов существенной роли не играют, ибо они восполнимы.

С другой стороны, человеческий организм имеет колоссальные резервы. Научившись их использовать, мы с легкостью будем достигать того, что ранее казалось нам невозможным. Одним из важнейших незадействованных ресурсов у современного человека является сон. Умение управлять сном избавляет нас от целого ряда негативных состояний, которые стали для человека нашего времени перманентными.

Данное пособие предназначено именно для этой цели – переложить значительную часть забот по обработке информации на подсознание. Тогда, освобожденный от ненужной работы разум, позволит достигать вам немыслимых ранее высот.

Это не общие рассуждения, а чисто прагматическая постановка задачи, ибо сказано: «Познай себя». Но можете ли вы сказать, что знаете себя, если вы не управляете своим сном? Именно в эту часть себя непознанного открывает дверь курс освоения осознанного сновидения (КООС).

## Глава 1. Яркие запоминающиеся сновидения

Примерно треть своей жизни человек проводит во сне. Вполне естественно будет предположить, что это время не пропадает впустую, что оно для чего-то предусмотрено природой. И действительно, достаточное количество сна необходимо для сохранения нормального состояния психики. Причём это касается не только сна, но и именно сновидений: если человека будить именно в тот момент, когда он начинает видеть сны, то такой сон практически не приносит отдыха.

Согласно современным исследованиям, в процессе сна выделяются две циклически чередующиеся фазы. Первая из них – сон без быстрых движений глаз, или «ортодоксальный сон» – период сниженной активности мозга. Постепенное развитие этой фазы происходит, когда человек засыпает, проходя через стадии дремоты, лёгкого сна, и затем погружаясь в полуглубокий или глубокий сон.

Однако ключевую роль играет вторая фаза сна – БДГ-сон (сон, сопровождающийся быстрыми движениями глаз под закрытыми веками), называемый также «парадоксальным» или «быстрым» сном. Продолжительность быстрого сна составляет до четверти всей продолжительности сна, и деятельность мозга в этот период может быть практически неотличима от состояния бодрствования.

Именно в этот период человек и видит сновидения. Их функции в психической деятельности человека очень многообразны. Прежде всего, нужно отметить, что сновидения свойственны не только людям, но и многим животным. Следовательно, они необходимы для нормального существования, функционирования организма как на психологическом, так и на физическом уровне.

Даже если вы ещё не владеете какими-либо методиками работы со сновидениями, нередко они оказываются подсказками, указывающими на пути решения проблем, или же в сновидении происходит сам процесс этого решения. Кроме того, большое значение сны имеют для обработки и усвоения информации, полученной за день, осмысления впечатлений и придания им определённой упорядоченной структуры. Это касается как усвоения фактической информации, так и творческих процессов, поиска новых идей.

При этом сновидение вовсе не представляет собой бессистемный набор образов, каким оно может показаться на первый взгляд. Оно всегда строится по определённым законам, которые могут быть как всеобщими (например, отражение в сновидении мифологических, архетипических сюжетов), так и личными, индивидуальными (это обязательно нужно учитывать при толковании сновидений, поскольку индивидуальные и общекультурные значения образов сновидения могут существенно отличаться).

Все описанные выше функции сновидения доступны каждому от рождения, без специального обучения. Но точно также каждому открыта и возможность их дальнейшего развития. Едва ли не наиболее продуктивная из таких возможностей – осознанное сновидение (иногда в этом значении используют также термины «прозрачное» или «люцидное» сновидение). Оно представляет собой такое сновидение, в котором человек понимает, что он спит, и может управлять сюжетом сна, выстраивая схему своих действий.

Многие переживали близкое к этому ощущение в кошмарных снах, когда усилием воли удаётся понять, что происходящее – сон, и пробудиться. Однако в осознанном сновидении сновидящий сохраняет контроль над происходящим в течение достаточно долгого времени. Это состояние не равнозначно самонаблюдению или отстранённости, которые могут быть пережиты и в обычном сновидении.

Контроль сновидящего в люцидном сне направлен в первую очередь не на внешний мир, а сконцентрирован на внутренних переживаниях: он заключается в управлении своим поведением, которое приходит на смену импульсивной реакции на происходящие во сне события.

Применение осознанных сновидений может быть самым разнообразным. Одно из наиболее очевидных – использование снов в качестве своеобразной «репетиции», отработки различных ситуаций и поиска наиболее оптимальных стратегий поведения. Кроме того, освоение люцидных сновидений открывает новые возможности для толкования снов, исследования своего внутреннего пространства.

Мир сновидений имеет свою своеобразную карту, внутреннюю структуру, которая может отражать определённые психологические проблемы. Соответственно, построение этой карты – эффективный инструмент для поиска путей к их решению. Нужно отметить, что осознанное сновидение само по себе, вне зависимости от его содержания, часто сопровождается яркими переживаниями, чувством радости и восторга, и в силу этого является мощным источником энергии.

Развитие навыков сохранения осознанности во сне оказывает определённое влияние и на реальность: умение удерживать состояние осознанности и наяву является важным элементом многих духовных практик.

Практик для достижения и сохранения состояния осознанности во сне известно довольно много. Речь пойдёт не только о психологических практиках, которые в том или ином виде известны с древних времён, но и о современных методах. В частности, одним из вспомогательных средств являются компьютерные программы, помогающие выработать и развить навык сохранения осознанности. Кроме того, мы обсудим и наиболее распространённые модели майнд-машин и принципы их применения.

Все изучаемые практики представляют собой сочетание традиционных и современных методов работы со сновидениями, и именно благодаря этому их эффективное применение доступно практически каждому. Оно оказывает положительное воздействие как на психическое, так и на физическое здоровье. Возможно, на обучение осознанному сновидению придётся потратить определённое время, но после того, как это удастся хотя бы один раз, развить навык будет значительно легче.

## Глава 2. Великие сновидцы древности

Уже на заре своего существования люди придавали большое значение сновидениям. Во многих первобытных культурах сновидения считались особым миром, по которому совершает путешествие душа человека. Многие древние традиции, например, шаманизм, использовали сновидения для достижения изменённого состояния сознания, целью которого могло быть исцеление или предсказание будущего.

Первыми научились использовать сновидение для своих целей толтеки. Учение толтеков – есть не что иное, как основа всех религий, всех видов магии и всей науки. В древние времена, данные направления не подразделялись.

По толтекской традиции, люди подразделяются на сталкеров и сновидящих. Подобная же градация существует в психологии, где выделяют интровертов и экстравертов. Обе традиции выделяют и промежуточные варианты. Для представителей разных групп существенно различной является потребность во времени суточного сна.

Например, Наполеон, будучи ярко выраженным сталкером (экстравертом) спал лишь 4 часа в сутки. А Эйнштейн – яркий сновидящий (интроверт), когда спал меньше 10 часов, плохо себя чувствовал. С другой стороны, Леонардо да Винчи, будучи абсолютным сновидящим, тратил на сон лишь полтора часа в сутки. Он просто действовал в состоянии сновидения. Видимо, этим была обусловлена его исключительная продуктивность.

Благодаря проведенным исследованиям, освоение осознанного сновидения стало доступно любому нормальному человеку. Для этого нужно лишь желание и вполне определенные действия (но без действий человек кусок хлеба переварить не сможет). Неверно думать, что осознанное сновидение нужно лишь сновидящим (интровертам), ибо они предрасположены к сновидению.

Дело в том, что для сталкеров и сновидящих, при использовании одних и тех же техник и обучающих материалов, нужно ставить различные цели (выставлять различные намерения). Сталкера отличает активная социальная позиция. Ему нравятся препятствия. Часто он бросается в дело «очертя голову».

Практика осознанного сновидения поможет ему развить интуицию, которой сталкер, не имеющий специальной подготовки, склонен пренебрегать. Такое пренебрежение обходится ему набиванием совершенно лишних «шишек». У сновидящего другая беда. Повышенная чувствительность делает его уязвимым для любого давления извне.

Освоение осознанного сновидения поможет ему, во-первых, значительно повысить свой энергопотенциал, во-вторых, развитие тела сновидения помогает выбрать наилучшие варианты поведения, которые снизят до минимума резкие столкновения. Тогда он сможет реализовывать себя своими любимыми способами – «продавливанием» и «перетеканием».

Наиболее сильные сновидящие могут вообще создать свой дубль. Но это уже относится к другой сфере. Термин «тело сновидения» взят из учения толтеков, и его следует считать устаревшим. Здесь он применяется лишь по причине частой встречаемости в литературе.

Современным научным синонимом его является термин «энергоинформационный комплекс». Он используется, например, в работе Л.Л.Васильева «Пособие по телепатии» – труде целиком и полностью научном. Идеальным этот термин тоже назвать нельзя, но он хотя бы приближает нас к сути понимания процесса.

Как видите, несмотря на солидный возраст темы (ведь истории сновидений ничуть не меньше лет, чем человечеству), говорить об этой истории особого смысла нет. Если вы поняли, что толкование сновидений и действия в сновидении – вещи разные, то вы готовы к работе по освоению своих резервных способностей.



Если у вас есть куча сонников, можете спокойно подарить их друзьям, сдать в макулатуру или букинистический магазин. Можете оставить её себе, как беллетристику. Вся остальная история осознанных сновидений будет целиком принадлежать вам, ибо здесь вы будете первооткрывателями. А литература, технические средства и даже данное пособие – это лишь инструменты, которыми вы можете воспользоваться.

Осознанное сновидение позволяет минимизировать затраты энергии для достижения той или иной цели. Время сна становится продуктивным. Гармонизируется взаимодействие сознания и подсознания человека. Применение этих техник дает результат в любом случае.

Но проявление результата зависит от конкретного человека. Обратная связь обеспечит вас своевременными и качественными консультациями людей, которые имеют солидный сновидческий опыт и смогут подсказать, что и как следует делать для получения максимального эффекта.

Заглянем далее в историю развития этой темы. Вскоре возникли и первые руководства по толкованию сновидений. Например, древнегреческий философ Артемидор призывал своих учеников постоянно и прилежно заниматься толкованием сновидений, сделав его частью своей повседневной жизни. Однако при этом в большинстве культур толкованием сновидений могли заниматься лишь посвящённые, владеющие особым знанием, например, жрецы.

Наряду с пониманием сновидения как особого мира большое распространение имела и трактовка их как послания богов, цель которого – предупредить о грядущих событиях или указать правильный выбор в сложной ситуации. Соответственно, и толкованием сновидений должны были заниматься только посвящённые.

Однако уже в древности существовали и своеобразные «популярные» издания, сонники для повседневного использования. Так, до наших дней сохранилась «Онейрокритика», греческий сонник, созданный в I-II веке нашей эры.

В средние века толкование сновидений по большей части оставалось в рамках народной, фольклорной культуры. Возникло множество примет, согласно которым люди пытались расшифровать значения снов. При этом те, кто занимались толкованием снов, обычно имели репутацию ведьм или колдунов, что в то время было определённым риском.

У средневековых учёных сновидения, как правило, оцениваются как божественное указание (таковы, например, библейские истории о пророческих снах). Именно в такой функции сновидения встречаются и в художественной литературе, часто с довольно прямолинейными толкованиями.

В 19 веке интерес учёных к толкованию сновидений существенно возрос, что было связано с новым этапом в развитии естественных наук. Однако большинство исследователей считали, что сновидение – это бессмысленный, хаотический набор образов, результат работы мозга без контроля сознания. Поэтому изучались в основном биологические характеристики сновидений, а не их внутренний смысл.

Параллельно развивалась самостоятельная наука о снах – онейрология. Впервые этот термин был упомянут ещё в 17 веке – и тогда это было в первую очередь искусство толкования снов, и лишь потом – изучение его природы. Однако настоящее развитие эта наука получила в двадцатом веке.

В пятидесятые годы были открыты уже описанные фазы сна, а в восьмидесятые годы были начаты научные исследования феномена осознанных сновидений. Их независимо друг от друга проводили Стивен Лаберж (Stephen LaBerge) и Кейт Хирн (Keith Hearne).

В результате появилась возможность сделать работу с осознанными сновидениями действительно осознанной, то есть ориентироваться не только на интуицию и личный опыт тех или иных практикующих, но и на научные данные. Стивен Лаберж внёс большой вклад в разработку надёжных методик сохранения осознанности (в том числе мнемонического метода).

Кроме того, его разработки легли в основу многих майнд-машин: большинство приспособлений такого рода фиксируют движения глаз под закрытыми веками, сигнализирующие о начале фазы быстрого сна, и подают спящему световой или звуковой сигнал, который даёт опору для пробуждения сознания.

Патриция Гарфилд (Patricia Garfield) – ещё один признанный авторитет в изучении осознанных сновидений. Большинство её книг вышли в восьмидесятых и девяностых годах двадцатого века, а в 1998-1999 годах она руководила Ассоциацией изучения сновидений (Association for the Study of Dream, или ADS).

Книги Гарфилд и Лабержа были переведены на множество языков, и именно они стали основой для дальнейших исследований и разработок новой методики. Многие способы сохранения осознанности во сне, которые мы будем изучать, были впервые разработаны этими исследователями или созданы на основе их наблюдений.

Пожалуй, первым, кто обратил серьёзное внимание на сновидения с позиций науки, был Зигмунд Фрейд. У него есть даже высказывание, что психоанализ – это искусство толкования сновидений. Конечно, мы не сможем найти в истории ни одного мыслителя, который бы данной темой не интересовался.

Просто Фрейд делал это не фрагментарно, а использовал на практике постоянно. Говорить о значении работ Фрейда в современной психологии можно бесконечно. Здесь он упоминается лишь в связи с одним из многочисленных его открытий. По сути, он стер границу, которая разделяла магию и науку в области психической деятельности человека, поставив задачу изучения бессознательного.

Подлинный переворот в науке совершили Карлос Кастанеда и Роберт Монро. С их «подачи» в США началось интенсивнейшее изучение снов полвека назад. Эта деятельность позволила коренным образом изменить наши представления о сновидениях.

При всей практической ценности разработок института Монро, следует учитывать их слабую теоретическую базу. В дальнейшем мы будем говорить о технологиях «Хемисинк». В названиях упражнений данной серии есть уже упоминавшийся ранее термин «астральное тело».

Есть еще некоторые моменты, которые будут оговариваться по ходу дела. По сей причине, важнейшими источниками для нас будут научные разработки и учение толтеков в изложении Карлоса Кастанеды.

Обратите внимание, что в книгах Кастанеды нигде нет упоминания об «эфирном» или «астральном» телах. Учение толтеков представляет собой нерелигиозный путь знания. Поэтому, такие понятия, как «Бог» или «душа» вы можете спокойно отложить в сторону, проходя данный курс, ибо они нам не понадобятся.

### Глава 3. Теория сновидений Фрейда и Кастанеды

Вне зависимости от того, идёт речь об осознанных сновидениях или об обычных снах, в их образах всегда сочетается личное, индивидуальное и то, что подчиняется общим закономерностям. Поэтому для того, чтобы научиться понимать сновидения, наиболее полно раскрывая их смысл, заложенное в них сообщение, нужно иметь представление об основах различных подходов к толкованию снов, существующих в современной психологии. Для конкретного сновидения может лучше подходить тот или иной метод, но чтобы его подобрать, нужно иметь представление обо всём наборе возможностей.

Вполне вероятно, что вы слышали о психоаналитическом подходе к интерпретации сновидений. Однако нужно учитывать, что его подлинная версия намного глубже того, что известно из расхожих историй о психоанализе. Основным предметом являются отношения между сознанием и подсознанием. Хотя и до Фрейда психологи указывали на существование бессознательного, этот учёный сделал его основой для своей теории.

Подсознание представляет собой комплекс скрытых желаний и устремлений человека, которые постоянно оказывают влияние на его поведение, однако никогда не могут быть напрямую доступны сознанию. Конфликт между сознанием и подавляемым подсознанием может стать причиной неврозов и других психологических проблем.

Сны Фрейд называл «королевской дорогой в подсознание», указывая на то, что именно сновидения открывают возможность доступа к бессознательному. Разумеется, сновиденные образы не являются прямым выражением послания подсознания. Из-за того, что сознание пытается подавить его, образы подвергаются определённым искажениям, смещениям или преобразованиям, что нужно учитывать при интерпретации сновидений.

Впоследствии этот подход был развит в трудах Карла Густава Юнга, который сделал возможности толкования сновиденных образов более широкими. Если в теории Фрейда основным объектом подавления было сексуальное, и именно оно было основным материалом для толкования образов, то у Юнга интерпретация снов оказывается более разнообразной. Он обращается к архетипам, то есть образам, общим для всех людей, принадлежащим коллективному бессознательному.

Особый подход к толкованию сновидений предлагает гештальтпсихология. Если психоанализ занимается расшифровкой отдельных элементов сновидения как самостоятельных знаков, которые явлены сновидцу, то в гештальттерапии сновидение рассматривается как целостный образ (собственно, само слово «гештальт» в переводе с немецкого обозначает образ, единую форму), который и есть сновидец.

Здесь речь идёт прежде всего о тех сновидениях, которые заключают в себе конфликт или негативные эмоции: с точки зрения этого подхода они являются выражением какого-то внутреннего раскола. Работа со сновидениями в таком случае оказывается направлена на восстановление целостности, поиск гармонии между различными сторонами личности.

Трансперсональная психология уделяет большое внимание разнообразию мира сновидений. Действительно, если большинство теорий стремятся представить все или почти все сны подчинёнными какой-то одной концепции, то здесь речь идёт о комбинации различных способов работы со сновидением. Одни образы могут быть напрямую связаны с событиями прошедшего дня, другие – с подавленными воспоминаниями о прошлом, третьи – с попытками сознания решить проблемы будущего.

Общим для всех них является то, что они образуют паттерны – структуры символов и образов. Что касается практической работы со сновидениями, трансперсональная психология занимается по большей части использованием снов для решения творческих задач.

Творческий процесс включает в себя как этапы, на которых необходимо преимущественно логическое мышление, так и стадии, на которых необходимо озарение, некоторый выход за пределы рамок, установленных логикой, неожиданная идея.

Как правило, этот процесс осуществляется неосознанно, но работа со сновидениями позволяет сделать его более управляемым, научиться осознанно и эффективно применять его для решения поставленных перед вами задач.

Различные психологические теории не являются единственным методом работы со сновидениями. Множество эффективных методик возникло на основе воззрений, наиболее известным выражением которых являются книги Карлоса Кастанеды. Мир, который человек видит во сне, рассматривается как особая реальность.

Существует возможность путём определённых упражнений выработать навыки сохранения осознанности, контроля над этим пространством. Однако такой контроль возможен лишь отчасти: вне зависимости от того, в какой степени сновидящему удаётся сохранять концентрацию, он практически никогда не может изменять мир сновидения простым усилием воли.

Сновидец выступает здесь в качестве исследователя, который изучает открывающийся ему мир. При этом важно, что речь, как правило, идёт не о толковании одного сна (что возможно в рамках психологических теорий), а о построении целостной картины на основании множества сновидческих опытов, своего рода собирании мозаики.

В дальнейшем будет рассказано об одной из интереснейших практик в рамках этого подхода – картографии сновидений, то есть описания множества сновидений в виде сложного и многоуровневого, но, тем не менее, целостного мира.

Всё многообразие практик работы со сновидениями предполагает изучение как осознанных, так и обычных снов. Многие методы, о которых пойдёт речь, являются общими для тех и для других – например, толкование символических образов или создания карты сновиденного мира.

Другие методы применимы только к осознанным сновидениям: таковы, например, практики использования сновидений для решения конкретных задач или отработки определённых жизненных ситуаций.

Осваивая навыки сохранения осознанности во сне, не нужно бояться, что это уменьшит количество обычных снов. Хотя могут понадобиться некоторые изменения режима сна, работа с осознанными сновидениями только улучшает качество ночного отдыха. Кроме того, привычка к осознанию очень часто начинает распространяться и на жизнь наяву, что имеет исключительно позитивный эффект.

Методы, которые мы будем обсуждать в дальнейшем, можно разделить на две большие группы. В первую очередь, это практики, направленные на достижение состояния осознанности во сне. Они служат фундаментом для второй группы – методов анализа, толкования и исследования сновидения во всём их многообразии, поскольку наибольшей эффективности практик можно достичь именно на стыке различных подходов, при их разумном комбинировании и взаимодействии.

Например, занимаясь картографией сновидений, не стоит пренебрегать и психоаналитическими методами или толкованием архетипических образов, которые могут открыть дополнительные пласты смысла. Об этой и других комплексных методиках пойдёт речь далее.

## Глава 4. Осознание и толкование сновидений

Вне зависимости от того, какой метод работы со сновидениями вы решите применить, первым шагом на пути к успеху является правильное ведение журнала сновидений. Особенно важно это для тех, кто впервые в жизни начинает работать со сновидениями: журнал сновидений представляет собой тот фундамент, на котором будет строиться дальнейшее обучение.

Самое главное правило, которому вы должны следовать, звучит так: Ваш журнал сновидений – это личный дневник, который должен быть удобен именно для вас. Именно с этой точки зрения вы должны относиться к дальнейшим советам, которые даются в этой главе: если какая-то рекомендация вызывает у вас дискомфорт, не пытайтесь силой заставить себя следовать ей, попробуйте другой способ.

Многие люди считают, что не запоминают свои сны. На самом деле это не так: каждый человек видит три-четыре сна за ночь, а запоминает обычно последний из них. Чтобы полнее сохранить его в памяти, не вставайте сразу же, как только проснётесь, а полежите несколько минут, прокручивая в голове события сна, как бы просматривая их.

Полезно бывает сразу же перевести эти образы в слова, создав хотя бы общее описание, иначе образы, не получившие словесных формулировок, могут быстро стереться из памяти. Журнал должен лежать так, чтобы до него можно было дотянуться, не вставая (именно поэтому как минимум черновой вариант журнала должен быть рукописным).

Как и в любой психологической практике, большое значение для запоминания снов имеет намерение. Поэтому стоит внимательно отнестись к материальной стороне вопроса. Для рукописного дневника выберите красивую тетрадь (лучше, если она будет с твёрдой или пластиковой обложкой, так как тогда вы сможете делать записи, не беспокоясь о поисках твёрдой поверхности).

Хорошо, если изображение на обложке будет как-то связано для вас с миром сновидений или с целями, которых вы хотите достичь в результате этой практики. Ещё один способ сделать дневник действительно личным – нарисовать или наклеить на обложку оригинальное изображение.

Не используйте журнал сновидений для записей или заметок на другие темы. Если при анализе сновидения или в процессе его записи вам пришла в голову интересная идея – запишите несколько ключевых слов, а в развёрнутом виде зафиксируйте её где-нибудь ещё. Такое отграничение в материальном плане (специальная тетрадь, а возможно и специальная ручка) помогает сконцентрироваться и сильно повышает ваши шансы на успех.

Выбор письменных принадлежностей определяется соображениями удобства. Многие предпочитают использовать мягкий карандаш или тонкий фломастер, так как письмо шариковой ручкой требует большего напряжения, а это мешает сосредоточиться.

Сны развиваются не по логическим законам, а по ассоциативным, поэтому, записывая сон, нужно фиксировать всё, что приходит в голову. Очень часто кажущаяся случайной ассоциация оказывается ключом к воспоминанию одного из эпизодов последнего сна, или даже сна, который снился перед этим. Ничего страшного, если вы не можете вспомнить конкретных событий сновидения.

Подумайте над следующими вопросами: Какой цвет был преобладающим в сновидении? Какое настроение? Может быть, присутствовал характерный звук или запах? Повторимся ещё раз, записывайте всё, что приходит на ум.

Сам процесс записывания воспоминаний способствует развитию способностей сновидца. Через месяц, сравнив свои записи с первыми, вы, скорее всего, обнаружите, что вы не только запоминаете больше снов, но и сами они стали более сложными и детализированными.

Многим, особенно тем, кому в повседневной жизни не приходится много писать, комфортнее не записывать сны, а надиктовывать их на диктофон. Одна из наиболее продуктивных техник вспоминания сновидений основана на одновременном использовании текстовых и голосовых записей.

Единственный недостаток этого метода заключается в том, что он отнимает сравнительно много времени, и применять его на практике вам, скорее всего, удастся только по выходным.

Сразу же, как только проснётесь и восстановите в памяти сон, запишите ваш рассказ о нём на диктофон. Затем начните обрабатывать эту запись следующим образом (преимущество метода заключается ещё и в том, что между этой первоначальной записью и её обработкой может пройти некоторое время без ущерба для воспоминаний).

Прослушайте первые несколько слов записи и письменно зафиксируйте, как вы вспоминаете сон, услышав их. Затем прослушайте ещё несколько секунд, и снова дополните записи в журнале.

Продвигаясь так до конца диктофонной записи, вы обнаружите, что голос и текст дополняют друг друга. Этот метод помогает работе ассоциативной памяти, а благодаря этому можно вспомнить и те детали, которые не попали в запись на диктофон.

Если у вас есть время, лучше вести черновой и чистовой варианты журнала сновидений. Если первый из них практически всегда рукописный (это важно, поскольку часто бывает проще зарисовать образ их сна, чем описать его словесно, к тому же, журнал всегда должен быть под рукой), чистовой дневник вполне можно вести и в электронном виде.

Для этого можно воспользоваться не только текстовым редактором, но и программами, в которых есть более мощные возможности для сортировки и организации записей (например, для ведения дневника наиболее удобными мне кажутся «Advanced Diary» или «One Note», а программа «First Gate» специально приспособлена для записи сновидений).

Это делает намного более эффективным последующий анализ сновидений, поиск повторяющихся образов или сюжетов. Если чистовой журнал сновидений всё же рукописный, пишите только на одной стороне страницы, оставляя вторую для различного рода примечаний, в том числе указаний на связи с другими записями.

Также полезно отмечать события предыдущего дня, которые, по вашему мнению, могли вызвать этот сон (Проведение чёткого различия между образами, пришедшими «извне» и «изнутри» очень важно для понимания смысла сновидения).

Вне зависимости от формы чистового журнала, полезно будет выработать определённую форму записи о сновидении и стараться следовать ей. Не будем давать здесь какой-либо стандарт, поскольку эта «схема описания» сложится у вас сама, после нескольких недель ведения дневника.

Скажем лишь, что каждая запись о сновидении с самого начала должна получить своё короткое заглавие, которое характеризует его основное содержание. Это поможет не только быстро найти запись впоследствии, но и закрепить сновидение в памяти.

Если сон содержал словесные образы (например, если вы читали книгу во сне, или если вы говорили с кем-то и точно помните слова), их нужно записывать в первую очередь, потому что они стираются из памяти легче всего.

Не следует слишком сильно стремиться упорядочить записи, когда вы записываете сон в первый раз: фиксируйте образы в том порядке, в каком они приходят в голову. Более структурированную форму вы придадите им при переносе в чистовой журнал.

Облегчить запоминание снов помогает и знание собственных биологических ритмов. Как вы уже знаете, человек видит сны в так называемый «период быстрых движений глаз», и, соответственно, воспоминания о сновидении будут более чёткими, если вы проснётесь в самом его конце или сразу же после его завершения.

Вы можете дать себе поспать столько, сколько захочется, и тогда последняя фаза быстрого сна будет не очень глубокой, и вам будет легче сохранить сновидение в памяти. Другой вариант – приблизительно отсчитать от времени засыпания несколько циклов смены фаз сна (один цикл длится полтора-два часа), и поставьте негромкий будильник на то время, которое должно прийти на конец очередного сновидения.

Этот метод не очень точен, и чтобы правильно оценить свои индивидуальные ритмы понадобится несколько попыток. Ещё легче воспроизвести в памяти сновидение, если вы полностью проснулись утром, и затем задремали снова. Однако такие сны, если в них не достигается осознанность, представляют интерес только на начальном этапе, так как они обычно поверхностны и тесно связаны с внешними впечатлениями.

К утру длительность периодов быстрого сна увеличивается, и поэтому шансов запомнить сон больше. В то же время многие традиции толкования снов ценят утренние сны ниже по сравнению с ночными. Именно поэтому черновой вариант журнала сновидений должен быть рукописным и доступным в любой момент.

Даже несвязные заметки, сделанные в темноте при коротком пробуждении, могут подтолкнуть вас к воспоминанию более глубоких снов (На качестве сна такие короткие пробуждения практически не сказываются, и вы высыпаетесь, как и раньше).

Ещё одно важное правило ведения записей заключается в следующем: запись сновидений и их анализ должны быть разнесены во времени. Как бы вам не хотелось объяснить всё и сразу же, не начинайте толковать сновидение, пока не запишете его целиком.

В противном случае может случиться, что вы пойдёте на поводу у уже сложившегося у вас представления о сновидении, и воспоминание окажется искажённым. Чем сильнее эмоции, которые вызывают у вас образы сновидения, тем сложнее может быть избежать подобной ошибки.

Помните: в журнале сновидений (в его чистовом варианте) оставлено специальное место для толкования и анализа, и лучше, если границы этой области не будут нарушаться. Это правило касается как обычных, так и осознанных сновидений.

Помимо толкования снов, ведение журнала является большим подспорьем и в развитии навыка осознанного сновидения. Уже через несколько недель вы непременно заметите, что существуют определённые образы или ситуации, которые в том или ином виде повторяются из сна в сон.

Вне зависимости от того, идёт речь о мелкой детали или предмете, или об общей схеме ситуации, такой повтор может стать отправной точкой для выхода в осознанный сон («Я вижу то, что неоднократно видел во сне, вероятно, сейчас я тоже сплю»). Впоследствии материал, накопленный при ведении журнала, может стать основой для составления карты вашего сновиденного мира.

Хотя для многих сновидения остаются мистической и загадочной областью, и отчасти это так и есть, не следует при работе со сновидениями пренебрегать возможностями, которые дают нам современные технологии. Поэтому необходимо охарактеризовать наиболее распространённые и удобные компьютерные приложения, применяемые для записи сновидений.

Эта информация актуальна, прежде всего, для тех, кто ведёт черновой и чистовой журнал сновидений: сразу же вносить записи в компьютер не всегда удобно, и не всегда на это есть время, а если отложить запись в дневнике на вечер, очень легко забыть большую часть сна.

В первую очередь, это инструменты, специально разработанные для работы в этой области. В частности, программа «First Gate» была создана группой «Хакеров сновидений» и распространяется бесплатно. Она объединяет в себе функции картографии и ведения дневника сновидений.

При этом для каждого сна указываются «шары восприятия», то есть пространства, в которых разворачивается сюжет сновидения. Затем пользователь размещает эти пространства на

карте, общей для всех сновидений. Такой подход позволяет выявить повторяющиеся образы и мотивы, а также отследить их динамику. Интерфейс программы очень простой и осваивается довольно быстро.

Среди платных программ одной из наиболее распространённых является «Сонник+Дневник сновидений» (от «Multimedia Target»). Основная функция этого приложения – анализ сновидений и соотнесение их толкования с реальными событиями. В окне дневника можно записывать не только описание самого сна, но и толкование, а также ключевые слова.

В пробной версии программы ограничено использование словаря толкований, однако в качестве дневника можно использовать и её. (О программах-сонниках мы поговорим в следующем разделе).

Помимо программ, специально ориентированных на запись сновидений, можно пользоваться и различными средствами организации дневниковых записей и записных книжек. Поскольку их довольно много, остановлюсь на тех, которые, перепробовав несколько программ, предпочитаю использовать сама.

Во-первых, это «Advanced Diary» – мощный инструмент для ведения дневника. Её преимуществом является возможность делать несколько дневниковых записей под одной датой (например, если за одну ночь было несколько сновидений), сортировать записи по ключевым словам и делать ссылки на другие записи и внешние файлы. Кроме того, в ней есть встроенная функция голосовой записи, что даёт возможность применять программу и в качестве чернового аудиоварианта дневника сновидений.

Неожиданно удобной для создания записей о сновидениях оказывается приложение «One Note», входящее в «Microsoft Office 2010». Его ключевая особенность заключается в возможности создания записей в более свободной форме, чем в большинстве текстовых редакторов.

У многих время от времени возникают трудности с выражением образов сновидения в обычном тексте, и такие возможности «One Note», как свободное расположение фрагментов текста на бесконечной странице и добавление нарисованных от руки изображений, существенно облегчают задачу. Кроме того, как и в «Advanced Diary», здесь есть возможность добавления аудиозаписи.

Отдельно нужно сказать о возможностях, которые предоставляет интернет. Само собой разумеется, что он оказывается полезным при поисках значения символов для толкования сновидений. Но к этому его использование не сводится.

Большое значение для человека, который начинает осваивать осознанные сновидения, особенно если речь идёт о заочном тренинге или полностью самостоятельном обучении, является обмен опытом с теми, кто занимается этой практикой. Это своего рода возможность «сверить ощущения», убедиться в том, что работа со сновидениями – не иллюзия или результат нарушений работы сознания, а вполне реальная практика.

К сожалению, в русскоязычном интернете сообществ, посвящённых именно ведению дневника сновидений и их обсуждению не очень много. Уже упомянутый форум «Хакеров сновидений» ([www.dreamhackers.forum.org](http://www.dreamhackers.forum.org)) обсуждает, в первую очередь, вопросы, связанные с осознанными сновидениями, и ограничен в их понимании концепцией, близкой к идеям Кастанеды.

Для ведения онлайн-дневника сновидений предназначено сообщество «Совия» ([www.sovia.ru](http://www.sovia.ru)), однако пользователей на нём не слишком много (точнее, немногие пользуются сервисом постоянно), и большая часть снов описана создателем сайта. Тем не менее, на нём вы можете вести онлайн-дневник сновидений и посоветоваться с другими сновидцами по поводу сложных толкований. Кроме того, как о толкованиях сновидений, так и о техниках осознанных сновидений можно узнать в сообществе «Живого Журнала» [journal\\_snov](http://journal_snov).



Если же у вас есть время и возможность воспользоваться англоязычным ресурсом, уделите внимание сайту «DreamJournal» ([www.dreamjournal.com](http://www.dreamjournal.com)). Он представляет собой устроенный как обычный блог журнал сновидений, с возможностью оставлять к ним комментарии и сортировать по ключевым словам.

Кроме того, на сайте есть словарь символов и толкований сновидений, который постоянно дополняется самими пользователями на основании их сновидческого опыта. Поскольку сообщество довольно велико, накоплен большой материал, и велика вероятность получить весьма полезные комментарии.

Существуют и другие сайты подобного назначения, например, [www.DreamStop.com](http://www.DreamStop.com), но их интерфейс, на мой взгляд, менее удобен. (А удобство лично для вас того или иного средства, как вы помните, основной критерий при выборе инструмента для ведения дневника сновидений.)

Толкование сновидений можно рассматривать как подготовительный этап на пути к осознанию осознанных сновидений. При этом преследуются две основных цели. Во-первых, анализ образов, которые вы видите во сне, позволяет выявить повторяющиеся мотивы.

Это не только привлечёт ваше внимание к тем проблемам, которые являются значимыми для вашего подсознания, но и поможет создать своего рода «якоря», отправные точки для развития состояния осознанности.

Во-вторых, регулярно занимаясь анализом сновидений, вы постепенно вырабатываете индивидуальный язык, код, в соответствии с которым осуществляется толкование. Впоследствии вы будете не только «читать» на этом языке (расшифровывать сны), но и «говорить» на нём – использовать уже известные вам личные символы в формировании осознанных сновидений для работы с конкретными проблемами.

Рассмотрим на практических примерах наиболее распространённые подходы к толкованию сновидений, о которых уже было упомянуто во вводных главах. Одним из наиболее популярных методов является толкование, основанное на работах Зигмунда Фрейда.

Напомню, что оно основывается на представлении о том, что сновидения – наиболее яркое выражение работы подсознания, которое не имеет прямого доступа к сознанию и не может прямо сообщить о подавленных проблемах. В результате подавления сознанием деятельности подсознания образы подвергаются определённым искажениям, которые нужно знать, чтобы верно раскрыть их значение.

Одно из таких преобразований – смещение, или перенос. Его суть в том, что объект или личность, о которой говорит нам подсознание, заменяется на другой, связанный с ним. При этом в большинстве случаев эта связь основывается на вторичных, малозначительных признаках.

Например, у реального человека и персонажа сна может быть общая деталь одежды или другой незначительный внешний признак, который позволит вам понять, о ком на самом деле идёт речь. Практически всегда ассоциации, согласно которым развивается сновидение, основываются именно на косвенных, а не на прямых признаках.

Движение ассоциации может опираться не только на сходство, подобие, но и на смежность (пространственную связь): например, отдельно фигурирующий в сновидении объект, скажем, кружка, может обозначать конкретного человека, в руках которого вы её постоянно видите.

Другое искажение, которому подвергаются образы в сновидении – совмещение, или концентрация. Оно заключается в том, что один персонаж сна объединяет в себе черты нескольких реальных людей. Часто сновидец ощущает это как диссонанс между зрительным образом и эмоциональным ощущением: он видит внешность одного человека, но испытывает чувства и эмоции, адресованные другому.

Такой путь толкования сновидений очень похож на расшифровку закодированного послания, которое имеет однозначный смысл. Раскрывая значения образов, вы выявляете соответствия между сновидением и реальностью, и таким образом получаете послание от подсознания, несущее сообщение о скрытой, подавляемой сознанием проблеме.

В этом заключается и сила, и слабость этого подхода. Он ограничивает смысл сновидения соотношением с событиями реальности, и от сновидца может ускользнуть более глубокий, символический смысл сна, его самостоятельное, внутреннее значение.

Намного более широкие возможности толкования сновидений открывает теория Карла Густава Юнга. Если у Фрейда в основе сновиденных образов лежали почти исключительно подавленные сексуальные желания, он выделяет намного больше возможных подавленных мотивов, о которых подсознание пытается нам сообщить.

Природа сна – не шифр, за которым скрыта реальность, а самостоятельный язык, который таков, как он есть. В основе этого языка – коллективное бессознательное. Оно существует в некоторой автономии от сознания, и представляет собой комплекс всеобщих, общекультурных символов. Оно проявляется не только в снах, но и, например, в фантазиях или художественных произведениях, написанных в порыве вдохновения, а также в древних мифах.

Эти всеобщие образы, архетипы, не имеют однозначных значений, чётко отграниченных друг от друга. Скорее, каждый архетип представляет собой облако взаимосвязанных понятий, и об этом нужно помнить, пытаясь раскрыть значение сновидения.

Поскольку архетипические образы являются глубинными, общими для многих культур символами, они присутствуют и во многих классических сонниках, особенно в тех, которые опираются на знания древних цивилизаций. Поэтому сонники вполне могут быть одним из инструментов толкования сновидения, но мы должны тщательно подходить к их выбору.

Просматривая тот или иной сонник, обратите внимание на то, как в нём сформулированы толкования. В них не должно быть утверждений такого типа, как «увидеть во сне пустую бочку – к убыткам» или «оцарапаться – быть оклеветанным». Другими словами, толкования тех или иных символов не должны содержать прямых указаний на возможное будущее.

Намного предпочтительнее, если рядом с каждым символом перечислены его возможные значения, например, «мать – безопасность, любовь, осуществление задуманного» или «плывущий корабль – успех, мир мечты, психическая сила».

Таким образом, вы получаете комплекс из нескольких значений, можете на их основании предположить ещё какие-либо толкования, и самостоятельно сделать вывод о конкретном содержании сна, определить, относится он к прошлому, настоящему или будущему.

Обсудим конкретное значение некоторых символов. Именно потому, что они принадлежат к числу базовых архетипов, во многих сонниках, к которым вы обратитесь, их значения окажутся очень близкими или совпадающими. Важными ключевыми образами являются образы родителей.

Мать – символ семьи, будущего, а отец соотносится с различного рода обязательствами и заботами. Соответственно, события, которые происходят с этими персонами, символизируют динамику изменений в этих областях.

Например, увиденная во сне ссора с матерью может являться признаком того, что вы обвиняете себя в каких-то несчастьях, в семье, но на самом деле это чувство вины может быть ложным. Образы детей часто обозначают множество мелких забот и хлопот, постоянное беспокойство и новые обязательства.

Ещё одна важная группа базовых символов – символы стихий. Огонь – это благо, очищение, обновление. Даже если вы видите во сне пожар, это может быть не воплощением страха, а признаком стремления к новому, усталости от нынешних обстоятельств.

Вода также является символом очищения и обновления, но не стремительного, революционного, как огонь, а плавного, эволюционного. Кроме того, чистая вода может свидетельствовать о целительных процессах, происходящих в организме.

То, каким вы ощущаете воздух во сне, несёт информацию об отношении к окружающей вас обстановке. Это касается и цвета неба. Наконец, земля – символ материальных ценностей, а также того, что вы воспринимаете как основные ценности своей жизни.

Нельзя обойти вниманием такую группу символических значений, как толкование цветов. Известно, что способность называть тонкие оттенки является результатом позднейшего развития культуры, поэтому они (например, бежевый или светло-зелёный, если вы воспринимаете их как самостоятельные цвета, а не как оттенки главного цвета) с большей вероятностью будут отсылками к конкретным людям, предметам или ситуациям.

Приёмы символического толкования нужно применять в первую очередь к основным, базовым цветам. Красный – цвет крови, энергии, страсти; синий или зелёный (в некоторых языках, например в японском, эти цвета называются одним словом), напротив, покоя, отдыха, мягкого течения энергии.

Жёлтый цвет связан и с землёй, и с солнцем – двумя крайними точками, между которыми протекает жизнь человека. Что касается значений чёрного и белого цвета, не нужно воспринимать чёрный цвет как безусловно негативное. Он может обозначать тайну, ночь, скрытое знание.

На этот пласт базовых всеобщих значений накладывается следующий уровень – символика, свойственная конкретной культуре, и чем более конкретными становятся образы, которые вы толкуете, тем в большей степени возрастает влияние этого уровня. Затем эти смыслы перерастают в следующий уровень – индивидуальные символы.

Например, если вы считаете какое-либо животное своим талисманом, а знакомые вам сонники приписывают ему негативное значение, учитывать нужно оба варианта, но в первую очередь рассматривать ваш, личный. Разбирая символические значения необходимо соблюдать меру и помнить о том, что отдельные детали сна могут быть связаны с конкретными впечатлениями прошедшего дня. В таком случае важно попытаться определить, почему ваше подсознание выбрало именно эти впечатления.

В заключение этой части рассмотрим комплексное применение различных подходов на примере конкретного сна. Вот его описание, данное от первого лица:

«Я нахожусь в каюте корабля, но она небольшая и похожа на купе поезда. Я лежу на верхней полке, а внизу некий мужчина раскладывает пасьянс. Корабль должен скоро отплывать. Иногда мужчина поднимает карты над головой, так, что я могу их рассмотреть, и понимаю, что эти карты – маленькие изображения икон.

Он раскладывает пасьянс, выкладывая их на столе лицами вверх. Звучит сигнал к отправлению, и тут я вижу происходящее со стороны – открывается шлюз, поднимается огромная волна и выносит корабль в море. Человек едва не рассыпает карты, и я просыпаюсь с чувством восторга».

Поскольку речь идёт о моём собственном сне, я могу попытаться восстановить его связь с реальными событиями. Это воспоминание из детства об увиденном в поезде человеке, продававшем маленькие иконки. Совмещённые образы корабля и поезда – желание вернуться в детство, может быть, в географическом смысле – в связанные с ним места.

Ещё одно совмещение в этом сне – икона и игральная карта, то есть духовность и земные страсти. Это попытка найти границы между этими сторонами личности, установить некий баланс. То, что икон много, говорит о поиске духовного пути, отсутствии уверенности в собственном выборе. В то же время, есть и тот, кто раскладывает пасьянс – то есть единое создание, стоящее за всеми образами божества.

Ключевыми для понимания сна являются образы воды и корабля. Если следовать эмоциональному переживанию, с которым был связан сон, то вода оказывается символом потока энергии, потока жизни. В этом сне я не совершаю активных действий, лишь наблюдая за происходящим, и эта стратегия оказывается правильной.

Вероятно, в этом и заключается урок, который нужно извлечь из этого сновидения: за многим стоит единое, и вне зависимости от того, каким путём я следую (карты пасьянса), все они объединены (корабль) и следуют потоку жизни (вода). Заключительный мотив сна – открытие нового.

Создавая подобное толкование, не нужно стремиться непременно строго следовать последовательности уровней. Воспользуйтесь тем же принципом, что и при записи самого сновидения: записывайте всё, что приходит вам в голову, а упорядочивайте эти записи при повторном прочтении.

Как и для ведения журнала сновидений, для толкования снов полезно использовать компьютер для организации чистового варианта записей. Кроме того, это даёт возможность одновременно проверять значение символа по большому количеству источников, что может дать толчок вашим собственным ассоциациям.

Как уже было отмечено раньше, толкование сновидений, вне зависимости от того, с опорой на какой метод оно осуществляется, является лишь подготовительным этапом на пути к работе с осознанным сном. Оно может стать хорошим подспорьем в выявлении каких-либо психологических проблем, но решать их в любом случае придётся наяву, в реальности. В то же время, именно сновидение является тем пространством, на котором эти проблемы можно решать очень эффективно.

Для того, чтобы успешно и с минимальными затратами научиться осознанным сновидениям, очень важно с самого начала и как можно конкретнее определить, для чего вам это нужно. Если у вас не будет чёткой мотивации, удержать состояние осознанности, если вы его и достигнете, будет намного сложнее.

Поэтому прежде чем переходить к описанию конкретных практик достижения осознанного сновидения, следует дать обзор основных путей их применения, чтобы вы смогли определить собственные приоритеты и выбрать то, что окажется на первом плане именно для вас.

Итак, один из способов применения осознанных сновидений напрямую вытекает из предыдущего этапа. Это работа с символами, выявленными в ходе анализа и толкования снов. Чаще всего это актуально для работы с кошмарами или просто снами, которые вызывают неприятные ощущения.

Если вы выявили личное значение тех или иных символов, то, осознав себя во сне, вы можете попытаться работать с ними, таким образом формируя реальную ситуацию и собственное отношение к ней. Поясню на примере из предыдущей части (сон о корабле). Можно дожидаться, пока этот сон повторится, чтобы выйти в осознанность, а можно и воссоздать его намеренно усилием сознания.

В любом случае, сновидец окажется в том же событийном пространстве, но вооружённый знаниями о его значениях. Какие действия можно было бы предпринять в данном конкретном случае?

Например, можно попытаться подробнее рассмотреть карты пасьянса, спуститься вниз и попытаться вступить в разговор с человеком, который его раскладывает, выйти их каюты и попробовать найти способ управлять кораблём. Так, оставаясь на символическом уровне, вы можете просматривать различные способы разрешения ситуации и анализировать из последствий, выбирая наиболее подходящий для вас.

Более сложный способ работы с осознанными сновидениями – просмотр конкретных ситуаций не на уровне символов, а в обстановке, «приближенной к реальности». Это актуально, прежде всего, для тех, кто ставит своей целью избавление от навязчивого страха или подго-

товку к какой-либо ситуации, вызывающей волнение (например, публичное выступление или полёт на самолёте).

Осознанное сновидение в определённом смысле можно сравнить с литературным произведением: погружённый в него читатель (сновидец) может сопереживать происходящему, испытывать эмоции, в том числе и негативные, но в то же время он постоянно сохраняет возможность контролировать события и осознание того, что всё это на самом деле нереально.

Благодаря этому вы получаете возможность безопасного переживания ситуации, окрашенной для вас негативно. Вы можете просмотреть несколько вариантов, в том числе и те, где события развиваются не в вашу пользу, оценить их последствия, в конце концов, прожить их.

Единственное правило, которое при этом желательно соблюдать – последняя версия, которую вы просматриваете, должна быть позитивной, чтобы именно эта программа закрепилась в сознании. Фактически, подходя к осознанному сновидению таким образом, вы получаете безграничное поле для экспериментов.

Это не только помогает избавиться от страхов, но и даёт возможность находить неординарные решения и ходы (в частности, если речь о выступлении перед публикой), которые вы в ином случае никогда не решились бы опробовать.

Близок к этому подходу и ещё один метод, также требующий высокого уровня осознанности – использование осознанных сновидений для выработки конкретных сложных навыков. В ходе исследований было доказано, что отработка во сне сложных движений, например акробатических упражнений, создаёт в памяти схемы, подобные тем, которые возникают при обучении наяву, и впоследствии при реальных тренировках освоение этих навыков даётся значительно легче.

## **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.