




Лора
Мелик



ЯЗЫК СНА
ПОДСОЗНАНИЕ
И СИЛА
СНОВИДЕНИЙ

СИМВОЛИКА ТОЛКОВАНИЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ

Лариса Мелик

**Язык сна. Подсознание и
сила сновидений. Символика,
толкование, предсказания**

«Центрполиграф»

2017

УДК 612.821.7
ББК 88.6

Мелик Л. Н.

Язык сна. Подсознание и сила сновидений. Символика, толкование, предсказания / Л. Н. Мелик — «Центрполиграф», 2017

ISBN 978-5-227-07361-7

Человек проводит во сне треть своей жизни, и всё же до сих пор сон – один из самых наименее изученных феноменов, загадка нашей природы. Сны учат, приводят в равновесие, вдохновляют и исцеляют. Сновидение – таинство нашей души, ключ к прошлому, настоящему и будущему. Научившись читать посылаемые нам подсознанием знаки, можно осознать проблемы, свою жизнь, поступки, исправить ошибки или не допустить их. С пророческих снов древнейших времён и до откровений наших дней сны влияют на жизни тысяч и тысяч людей. Утешают, наставляют, дают совет... Вы познакомитесь с ключами, раскрывающими смысл происходящего в сознании во время сна, и сможете успешно использовать их, чтобы найти смысл, цель и удовлетворение в жизни.

УДК 612.821.7

ББК 88.6

ISBN 978-5-227-07361-7

© Мелик Л. Н., 2017

© Центрполиграф, 2017

Содержание

Введение	5
Природа сна	7
Сон как священный ритуал	7
Что такое сон?	9
Подготовка ко сну	11
Ритмы сна	12
Сон и гипноз	13
Фазы сна	15
Запоминание сна	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17



Лора Мелик

Язык сна. Подсознание и сила сновидений. Символика, толкование, предсказания

Введение

Мы проводим ежедневно около восьми часов, а значит, треть своей жизни во сне, причем этот закон природы распространяется не только на людей, но и на животных и растительный мир. Сновидение – это одно из таинств нашей жизни, которое до сих пор в полной мере так и не открыто. До сих пор загадочна природа сна и сновидений, и всё же мы стремимся его познать. Порой пытаемся сами толковать сны и всё чаще и чаще задаём себе вопрос: к чему же это нам приснилось?

Сны определили судьбы отдельных людей и изменили судьбы целых культур. Сны учат, приводят в равновесие, вдохновляют и исцеляют нас. Но случилось так, что слишком многие из нас забыли о силе снов и о том, как они могут преобразовывать нашу жизнь.

На протяжении всей истории человечества сны использовались как источник творческого вдохновения и знаний, которые недоступны, если разум наш бодрствует. Вот, например, есть достоверное свидетельство того, что Роберт Льюис Стивенсон приучал себя вспоминать свои сны и иногда за одну ночь мог увидеть во сне целый роман. Сначала он давал газете интервью о том, что будет издавать книгу по частям и каждую ночь записывал очередную часть – они всегда следовали одна за другой, – не зная точно, что произойдёт в дальнейшем. Даже «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда» возникла из снов Стивенсона.

Загадочность наших снов не перестаёт удивлять. Наше сознание очень занято трудностями, неприятностями и потребностями повседневной жизни. А значит, нам просто необходимо регулярно отключаться от потока чувственных впечатлений и вести тихий диалог с мудрым, всезнающим подсознанием. В ходе чтения книги вы в этом убедитесь.

Тот, кто в своих сновидениях просит подсказку в жизненных вопросах, тот сможет найти выход из всех затруднений и справится со всеми повседневными проблемами. Во сне мы регулярно углубляемся в самих себя и открываем душу для воздействия силы и мудрости подсознания, поэтому сновидения несут в себе подсказку и совет.

«Сновидение всегда уникально, всегда приходит в нужный момент». Мы можем научиться извлекать мудрость из наших снов – то есть слушать язык Вселенной. В прошлые

века состояние сна считалось магическим, а сновидения были не только средством излечения физических и психических расстройств, но также дверью в таинственное. Один из древних египетских текстов гласит: «Бог создал сны, чтобы указывать путь спящему, чьи глаза находятся в темноте». Лучше просто не скажешь: сновидения могут пробудить нас из нашего бессознательного состояния сна и помочь по-новому осознать самих себя и окружающую жизнь.

Эта книга является попыткой поделиться с вами умением понимать сны, а сила снов может помочь каждому найти смысл, цель и удовлетворение в жизни.

Приятного вам чтения.

Л. Мелик

Природа сна

Сон как священный ритуал

Состояние сна можно рассматривать как время творчества и духовного развития.

В течение многих веков состояние сна, сновидения и видоизменённые состояния сознания продолжают оставаться для человечества источником волшебной силы. Некоторые древние цивилизации считали состояние сна магическим состоянием, в котором душа оставляет тело и общается с богами. Известно, что многие художники, писатели и музыканты используют состояние сна для вдохновения и творчества. На протяжении всего времени учёные и философы размышляют, зачем нам дано состояние сна и что в это время происходит в мозгу. Религиозные люди считают, что состояние сна исходит от Бога как Божье благословение, как знак его любви, что через сон с ними общаются ангелы и души близких людей.

Первыми школами философии и религии со времен халдеев, вавилонян, древних египтян и греков являются тайные школы посвящения, известные также как школы таинств. Эти школы учили, что в состоянии сна дух уходит из тела, чтобы получить духовную пищу. Есть сведения о том, что посвящённые учились вызывать сны, в которых они сидели у ног великих учителей в университетах, называемых залами мудрости и учёности. Многие получали во сне посвящения, тайные знания, а также обретали Учителей. В своих сновидениях они посещали храмы, построенные в честь исцеления и красоты, и экспериментировали с воздействиями волновых вибраций, воды, звука и кристаллов на физические, эфирные, ментальные и эмоциональные тела. Ученикам показывали, как проецировать свои астральные тела (другими словами, эмоциональные тела, которые выглядят как эфирные двойники физических тел) в другие измерения, как читать Акашикскую запись (первичную запись всего, что когда-либо происходило) и как помогать душам при рождении и смерти.

Вы конечно же можете верить во всё это, можете не верить. Но... много лет назад у меня было некое необычное состояние. Назовём его пограничным между сном и бодрствованием. Я вроде бы спала, но некрепко, однако мозг мой был включён в работу. Я мыслила, рассуждала и соображала, как будто бы сна и не было. Причём одновременно я видела явный сон, в котором я принимала участие. Не буду его описывать. Но спустя много лет я прочла об этом пути в книге с названием «Свет на пути». Там были описаны именно те события, действия и видимые предметы, которые были в моём так называемом сне.

Поэтому ничего не отрицайте, возможно, и вы во сне получите посвящение или станете обладателем некоторых, доселе неизвестных вам, тайных знаний.

В школах посвящения, в которые человек может попасть во время сна, учеников учат тому, что в состоянии сна и смерти сознание изымается, а не исчезает, поэтому не надо бояться умереть. Для правильного понимания сновидений очень важна астрология: считается, что положение планет при рождении человека, а также фазы Луны оказывают решающее влияние на сон. Состояние сна, как оказалось, приближается к состоянию сознания, достигнутому через созерцание или медитацию. Многие расслабляющие упражнения нужны для того, чтобы успокоить разум и вызвать состояние наподобие сна без потери контакта с внешним миром. Это состояние использовалось, чтобы научиться расслаблять тело, одновременно контролируя разум.

Не сумев объяснить происхождение снов, человечество задумалось: откуда сны возникают?

Каким образом разные люди узнают о чужих тайнах посредством своих снов? Учёные пока действительно не знают механизма, который обеспечивает подобную утечку мыслей. Наи-

более приемлемую теорию выдвинули последователи Юнга: сны, как и мысли, – это особый поток энергии, который передаётся по своим «кровеносным» сосудам.

«Сосуды», по которым перемещаются сны, представляют собой психическое поле, окутывающее всю нашу планету. Там, в энергетическом поле Земли, и есть хранилище всех снов.

Ещё Карл Густав Юнг называл «полем», коллективным бессознательным то место, где «живут» сны.

Что такое сон?

С древних времён считалось, что сон – это диалог с божественными силами. С этим можно соглашаться, а можно отрицать. Однако сны несут нам подсказки и советы, предупреждают и дают возможность задуматься...

Сон — прикосновение к тому странному внутреннему миру, где мы путешествуем в одиночестве, когда спим. На первый взгляд, сон кажется бессмысленным блужданием мыслей и чувств, но это далеко не так. Многие люди уверены, что они никогда не видят снов, но наблюдения за спящими доказывают, что сны являются к каждому человеку без исключения. Оказывается, когда мы видим сны, все сновидения сопровождаются движением глаз. Открыв этот факт, исследователи получили возможность будить спящих участников эксперимента в тот момент, когда те начинали видеть сон. И что же обнаружили? В результате в течение всего нескольких дней люди, утверждавшие, что никогда не видели снов, будучи разбужены в то время, когда появился сон, обнаруживали признаки умственного расстройства и депрессии. Что это значит?

А значит это то, что сны нам нужны и все мы видим сны, хотя и не все о них помнят, и что в некоторых случаях сновидение необходимо для поддержания психического и физического здоровья. Значит, спать и видеть сны – это предусмотрено нашим организмом. Однако как точно работает этот механизм, пока, к сожалению, до конца не изучено.

Одна моя знакомая рассказывала, что, когда её двухлетний ребёнок начинал плакать во сне и вскрикивать, она смазывала соску мёдом и давала сосать. Тут же дыхание становилось ровным, и ребёнок начинал улыбаться и издавать доброжелательные звуки, как будто с кем-то общался.

Во время сна возможны чувственные восприятия, потому что глазные, ушные нервы и нервы, отвечающие за вкусовые ощущения, как и клетки мозга, находятся в непрерывной деятельности. Возможно, некоторые изменения (шум, музыка, вкусовые ощущения) могут повлиять на изменение образов во сне.

Итак, **что такое сон?** Может ли сновидение сказать нам о чём-либо? Теперь мы знаем, что сны видят все. Но жизнь течёт, а природа снов до сих пор является загадкой, и сами сновидения – фантастической и, на первый взгляд, не имеющей смысла картинкой. Давайте попробуем записывать сновидения – это потом поможет каждому провести свой анализ снов.

Когда сновидение находит своё отражение на бумаге, со всеми символическими значениями, разобранными до мельчайших подробностей, оно оказывается простым и понятным. Именно поэтому учёные и медики советуют записывать сны. Особенно это советуют психологи, по снам им легче диагностировать состояние человека.

Почему наши сны проявляются странным и малопонятным способом? Вполне возможно, только из-за того, что у нас нет ключа, чтобы открыть дверь к пониманию сновидений. И этим ключом являются наши собственные переживания и отношение к вещам, поступкам, предметам. Если мы не знаем направленности наших собственных надежд и страхов, личных интересов, сновидение будет казаться всего лишь бессмыслицей. Но случится так, что однажды вы постигнете символику сна и вдруг поймёте, что это совсем не так. Конечно же сны не сразу станут для нас открытой книгой, потому что для этого нужно разобраться в собственном внутреннем мире. Да-да, в собственном! Потому что у каждого из нас своё видение, своё отношение к тем или иным предметам. У нас свои вкусы: мы индивидуальны.

Мне рассказывали свои сны абсолютно разные люди, причём иногда образы их снов, а затем последующие события просто удивляли.

Мне запомнились образы снов двух разных людей.

Одной из них снился сон, что она покупает конфеты и ест их непрерывно, пока не теряет сознание.

Другой снился сон, где она нашла склад с конфетами, но была без одежды, только в купальнике. Из-за того, что конфеты положить было некуда, она их стала есть. Причём ела до тех пор, пока её не затошнило.

Что же для них означали эти сны? У первой женщины очень скоро был обнаружен сахарный диабет. А у второй неожиданно вышла замуж дочь, следом сын женился, а вскоре родился у дочери сын.

Но что самое интересное, после свадьбы дочери остались продукты, она отказалась их забирать, и сватья уложила в пакет все оставшиеся после свадьбы конфеты. После свадьбы сына ей также отдали все конфеты. А когда зять приехал с сообщением о рождении внука, он привёз опять-таки конфеты.

Сновидение отражает сокровенные стремления, перемены, происходящие в нашем внутреннем мире.

И если мы находимся в зависимости от собственных интересов, сны делятся с нами свежими замыслами, новыми идеями. Стивенсон говорил: «Я должен признаться, что все, кроме моего Брауни, да поможет ему Господь, делают за меня часть работы, пока я сплю». А ведь это действительно так, сны дают нам намного больше, чем мы можем предположить, стоит только задуматься об этом.

Людмиле 34 года, она работает продавцом в одном из магазинов Ростова-на-Дону.

Она рассказала, что однажды она увидела очень необычный сон. Тогда ещё о снах мало говорили, но вера в то, что сны сбываются, у неё была всегда.

Так вот, ей приснился такой сон. Она зашла в ЦУМ и стала ходить от прилавка к прилавку, желая что-то купить. Но вместо этого она предлагала продавцам бутылку с водой и просила их купить эту бутылку. Её отовсюду выгоняли. Потом сон плавно перешёл в видение: пальмы, она ест кокосы, что в то время было большой редкостью. На неё неожиданно нападает огромная чёрная собака, забирает кокос, убегает. Женщина стоит на месте, смотрит на ноги – они искусаны, а на руках у неё девочка, которая тихо спит.

Женщина проснулась и очень была встревожена. Сон на всякий случай записала, чтобы поспрашивать, что он значит. Ей говорили много версий, что с ней должно произойти, но произошло на самом деле вот что.

В перестроечное время ей предложили поехать в Турцию поработать. Она согласилась. Проработав около года, она попадает в неприятную ситуацию: товар с водой оказался просроченным, а все неприятности списали не на поставщика, а на неё. Ей не заплатили денег и уволили.

Одновременно с этим событием происходит следующее. Её молодой человек, с которым она встречалась около года, обворовывает её и, когда она его находит, чтобы поговорить, обвиняет её в краже и выдвигает ряд претензий. Всё заканчивается дракой.

Женщина, не найдя выхода из создавшейся ситуации, возвращается из Турции в Ростов-на-Дону, где буквально через месяц обнаруживает себя беременной. Она решает оставить ребёнка. Пишет письмо в Турцию, но ответа так и не дождалась. Родилась дочь.

Спустя время ей на глаза попала запись сна. Она была очень удивлена сходством сна и событий, которые произошли в её жизни.

Подготовка ко сну

Подготовка ко сну является очень важной. Все споры, разногласия и ссоры нужно улаживать до захода солнца. Очень хорошо, если человек пересматривает прошедший день.

Давайте вспомним ессеев. Подобно сеноям из Малайзии, ессеи считались совершенно уравновешенными психологически, потому что как в своих снах, так и вне их они бесстрашно смотрели в лицо всему, что бы ни стояло у них на пути. Ессеи ложились спать, зная, что являются частью сознания Бога, благодаря прошедший день и нацеливая себя на возможность того, что может принести день грядущий. Они упорно трудились, ели простую пищу, ежедневно принимали водные, воздушные и солнечные ванны и настраивались на ангельские силы каждого дня в соответствии с древом жизни ессеев. Их ежедневная дисциплина сводилась к практическому здравому смыслу и приносила покой телу, разуму и духу. Так почему бы и нам не взять на вооружение их опыт?

Для сохранения нашего здоровья необходимо спать по меньшей мере шесть часов. Для большинства людей необходим более продолжительный сон. Человеку необходимо больше спать. Если мы мало спим, мы становимся раздражительными, капризными и подверженными депрессии. Тяжелые нарушения сна часто приводят к нервным срывам и заболеваниям. Вы должны запомнить на всю жизнь, что сон восстанавливает резервы душевных сил и является источником жизненной силы и жизнерадостности.

Мне не раз приходилось сталкиваться с людьми, которые спали меньше шести часов в сутки, хотя и не постоянно. У них почти у всех было неуравновешенное настроение, жаловались на головные боли и забывчивость. Так что сон – главное условие хорошего настроения и самочувствия.

Ритмы сна

Оказывается, сон имеет свои ритмы.

Различные виды мозговых волн обозначаются буквами греческого алфавита. Когда начинает одолевать сонливость, то у нас пока ещё превалирует *бета-ритм* мозговых волн. Это работает активная, оценивающая часть мозга, которую мы используем весь день. Когда наши мышцы расслабляются и мы впадаем в полусонное, полубодрящее состояние, этот ритм снижается до *альфа-ритма* – более медленного и более восприимчивого. Слушание музыки, просмотр кинофильма или телевизионной передачи, видение грёз, творческое мысленное представление – любой вид глубокого расслабления приводит нас к *альфа-ритму*. **Чем ближе мы к состоянию сна, тем сильнее доминирует альфа-ритм.**

Когда мы в конце концов засыпаем и видим сны, наш ритм мозговых волн становится ближе к *дельта-ритму*, который является ещё более медленным. *Дельта-ритм*, самый медленный из всех, действует только тогда, когда мы так крепко спим, что находимся в бессознательном состоянии, как это было бы при полной анестезии или когда мы ещё были эмбрионом в матке. Есть люди – например, индийские йоги, которые могут вызывать у себя дельта-ритм как форму духовной дисциплины. Они легко впадают в состояние транса, граничащего со смертью, при этом они сами управляют своим дыханием и кровообращением. Но чтобы достичь этого, нужны длительные и упорные тренировки, да и потом, зачем этого нужно добиваться не йогам?

Именно в полусонном, полубодрящем состоянии альфа-фазы, подобном тому, которое возникает при засыпании или пробуждении, появляются *образы гипнотического характера*. Обычно они очень чётки и могут содержать фактически всё что угодно, без каких-либо ограничений, могут возникнуть перед нами, когда наш мозг начинает расслабляться. Причём эти образы ни в коем случае нельзя воспринимать как действительность.

Кстати, не помешает узнать немного и о гипнозе.

Сон и гипноз

Кто не слышал о гипнозе? Да практически всем известен этот феномен.

Сны, которые являются следствием гипноза, не могут быть расшифрованы человеком самостоятельно. Но бывают случаи, когда ответ приходит сам собой, непроизвольно, подсознательно и без помощи психоаналитиков. Самый распространённый случай – когда толкование происходит во время сна. Время от времени большинство людей сталкивается с такими явлениями; они видят целую череду снов, смысл которых улавливают в процессе сна.

Нина, 48 лет, рассказала мне такую историю.

Она очень длительное время страдала бессонницей, и врач, лечащий её, посоветовал перед сном заниматься аутотренингом. Постепенно в процессе аутотренинга после слов «Мои веки тяжелеют, на счёт три я засыпаю и проснусь утром» она действительно стала замечать, что веки её как бы наливались свинцом и она начиналась куда-то проваливаться. В один из таких очередных аутотренингов (она легла спать после 3 часов ночи) она увидела целую череду необычных снов.

Самое интересное, что ей самой в голову пришло значение сна, что впоследствии оказалось действительностью.

Ей снились такие сны. Она на берегу моря, почему-то чистит картошку, моет её в море и тут же относит в котёл, который стоит на огне возле моря. Пока она мыла руки в море, её племянник опрокидывает котёл и убегает.

Затем ей снится, что она встречает поезд, а его всё нет и нет, так и не встретив его, она едет домой. Приезжает – а дома нет, на его месте уже выстроен другой дом и там живут другие люди. Чувство, что она утратила жильё, очень её гнетёт, и она обращается в милицию, где ей говорят, что это ошибка, и ваш дом скоро найдётся, и вы опять там будете жить.

Затем она видит себя в гостях у дочери, та держит большой арбуз, которым хочет угостить мать, но спотыкается, и арбуз разбивается, так никто его и не попробовал.

Дочь её жила в то время в другом городе, но почему-то уже во сне Нина поняла, что её беременности угрожает опасность. Утром она позвонила, зять сказал, что дочь в больнице – угроза выкидыша.

Нина быстро собралась и поехала в гости к дочери, боясь, что опоздает.

Так и случилось. Дочь выписали из больницы, и она рассказала, что к ним приезжал её племянник, чтобы одолжить денег, но они отказали, так как сами на тот момент бедствовали. Он переночевал и уехал, а следом муж дочери заметил ряд пропаж, пропали ценные вещи, паспорт мужа и несколько вещей из его гардероба. Они заявили в милицию, очень быстро племянника нашли в поезде, он ехал к морю. У дочери на нервной почве появилась угроза выкидыша, который предотвратить так и не смогли.

Вам уже известно, что небольшой сон может содержать достаточно много информации. Идеальное толкование должно возникать как понимание и соответствовать каждому аспекту сна.

Существует способ, который позволит понять свой сон сразу, – это гипноз. Состояние гипноза в каком-то смысле напоминает состояние сна; очевидные критические способности, способности находить причины и делать сознательные заключения в таком состоянии менее активны. Возможно, поэтому в состоянии гипноза легче понять сон и разгадать его значение.

Наши предубеждения и моральные нормы не позволяют скрытым желаниям выйти наружу. Тот же самый процесс мы можем наблюдать в ходе общения. С одним приятелем мы можем обсудить какие-то события, произошедшие с нами, а с другим – нет.

Часто это происходит потому, что друг или человек доброжелательный, сочувствующий, заинтересованный, открытый не станет высмеивать, осуждать или критиковать. В то время как тот человек, с которым мы не рискнём поделиться сокровенными мыслями, не вникая в проблему, будет высмеивать нас или просто останется равнодушным. Точно так же мы поступаем сами с собой. Из-за наших предубеждений к самим себе некоторые аспекты нашего «я» не раскрыты. Во время сна или под гипнозом многие наши предубеждения исчезают, и вот мы оказываемся в прямом контакте со своим «я».

Предостережение: дело в том, что в своём сознательном стремлении узнать и понять мы порой руководствуемся ложной идеей, которая может завести нас в тупик. А подчас наши сомнения не дают нам узнать правду. Думаю, что стоит ещё раз напомнить всё то, что говорилось о памяти человека в связи с произвольным толкованием. В состоянии гипноза очевиднее становится связь идей и образов с самой структурой сна, поэтому её легче обнаружить. Это происходит из-за меньшего вмешательства наших логических способностей. Даже лёгкий гипноз или полная релаксация помогают расшифровывать сны. Попробуйте! У вас всё получится. Стоит только захотеть.

Фазы сна

Многим из нас известен феномен: поспишь пару часиков, и кажется, что ты уже выспался, полон сил и здоровья. А иной раз спишь до полудня, а чувствуешь себя разбитым и подавленным. Так почему же это происходит, в чём секрет? Оказывается, весь секрет в структуре сна, в разных его фазах.

А теперь стоит отдельно остановиться на фазах сна.

Любой продолжительный и сложный сон, если он вызывает мало ассоциаций или они отсутствуют вовсе, стоит разбить на несколько фаз. Когда это будет сделано, вместо ассоциативных идей с символами вы увидите, что каждая фаза имеет своё особое значение. Разбор сновидения таким способом оказывает неоценимую помощь в постановке правильных вопросов. Когда дело касается наших собственных сновидений, мы вынуждены играть сразу две роли – пациента и аналитика. Но далеко не все сны так легко разложить на составляющие. Некоторые сны не могут быть сегментированы подобным образом, тогда как иные очень легко разделить на фазы.

Главная идея использования этого метода – взять основные события, вовлечения, установки сновидения и использовать всё это как помощь при постановке вопросов самому себе.

Выделяют *пять* стадий сна: первую, вторую, третью, четвёртую и стадию парадоксального сна (REM-сон)¹.

¹ От английского Rapid Eye Movements – быстрое движение глаз. В стадии парадоксального сна со сновидениями начинают быстро двигаться глаза.

Запоминание сна

Подумайте, много ли снов вы запомнили? Трудно вспомнить даже, что снилось вчера. А значит, какой тут может быть анализ сна?!

Конечно же до того, как попытаемся понять значение сновидения, мы должны прежде всего вспомнить его. Но мы уже поняли, как трудно воссоздать картину сна, и потому процесс воспоминания становится необходимой прелюдией в нашей технике. К счастью, и вы можете удостовериться в этом, попытка вспомнить сон не является пустой тратой времени. В процессе лабораторных исследований, проводящихся учёными до настоящего времени, не было обнаружено ни одного человека, который бы не видел снов вовсе. Другое дело, запоминаем ли мы их! Причём достоверно известно, что эти исследования проводились во многих странах мира, правда, с различными целями. Группы представляли людей, утверждавших, что они никогда не видят снов, и в результате исследований удалось доказать ошибочность их убеждений. Это было установлено при помощи электродов, прикреплённых над глазным веком, чувствительных к движению глаз, которое всегда происходит во время сна. Таким образом, как только фиксировалось движение глаз, испытуемых будили, и они вдруг осознавали, что видели сон. Подобные исследования проводились и с теми людьми, кто был убеждён в своей полной бессоннице. Было установлено, что, несмотря на то что они спят меньше, чем нормальные люди, они всё же спят и видят сны. Это было установлено по движению их глаз и записям образцов мозговой активности, которая изменялась в течение сна. Как бы то ни было, эти люди удивлённо восклицали утром: «Но я же никогда не моргаю во сне». Их записанные отклики и наблюдение за ними доказали обратное. Так что, если вы считаете, что сны вам не снятся, вам есть над чем задуматься.

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.