Dane aktualne na dzień: 12-01-2026 02:31

Link do produktu: https://www.fraida.pl/pierwsze-kroki-w-swiadomy-sen-p-2149.html

Pierwsze kroki w świadomy sen

Cena	**17.00 zł**
Dostępność	**niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym**
Numer katalogowy	**9788373770867**
Kod EAN	**9788373770867**
Producent	**Studio Astropsychologii**
Autor	**Jędrzejczyk Janusz Konrad**

Opis produktu

Każdy, kto doświadczył świadomego snu wie, że jest to niezwykłe przeżycie pozostawiające niezatarte wrażenie. Świadomy sen ma w sobie coś mistycznego, często traktuje się go jako boską wizję, zesłaną przez siłę wyższą. Wiedza o tym jak doświadczyć tego niezwykłego doznania jeszcze niedawno była wiedzą tajemną dostępną tylko joginom, magom i szamanom. Dziś również my możemy z niej skorzystać, zwiększając naszą energię życiową i skuteczność podejmowanych działań. Przedstawione w książce tematy zostały usystematyzowane w określonym porządku, pozwalającym krok po kroku wejść w fascynujący świat świadomego snu. Zarówno Ci, którzy zaczynają przygodę ze świadomym śnieniem, jak zaawansowani praktycy znajdą tu coś dla siebie.

Spis treści:
Wprowadzenie.....7
Jak naprawdę wygląda Telaranrhiod..... 9
Czy Telaranrhiod jest tak niebezpieczny, jak opisuje to Jordan w swoim cyklu?..... 11
Czym jest świadomy sen?..... 12
Porządek rzeczy..... 15
Krok pierwszy
Przygotowanie - czyli co zrobić, aby spać tak, by się wyspać..... 17
Zasypianie i budzenie..... 20
Warunki zewnętrzne..... 21
Relaksacja..... 22
Medytacja z Mantrą..... 26
Oczyszczanie z wrażeń dnia..... 28
Podsumowanie kroku pierwszego..... 30
Krok drugi
Co zrobić, aby pamiętać sny..... 33
Doskonalenie pamięci snów 35
Pragnienie..... 35
Ćwiczenia..... 37
Dziennik Snów..... 38
Psychologiczne aspekty pamiętania snów..... 39
Zwiększanie motywacji i autosugestia..... 41
Odmienne stany świadomości..... 42
Dodatkowe ćwiczenia..... 43
Podsumowanie kroku drugiego..... 46
Krok trzeci
Jak śnić o tym, o czym chcemy śnić..... 49
Inkubacja snów 51
Rys historyczny..... 52
Przykłady..... 54
Praktyka Inkubacji..... 60
Znaczenie inkubacji snu..... 64
Podsumowanie kroku trzeciego..... 65
Krok czwarty
Budzenie świadomości we śnie 67
Testy rzeczywistości i właściwy stan umysłu 69

Czym jest test rzeczywistości i jaki jest jego cel?..... 70
Jak przeprowadzić test rzeczywistości?..... 71
Właściwy stan umysłu..... 74
Metoda Castanedy..... 76
Mild..... 78
Metody wspomagajace - magiczne przedmioty..... 80
Metody wspomagajace - magiczne istoty..... 82
Metody wspomagające - kryształowa woda..... 84
Metody wspomagające - rytuały..... 85
Metody wspomagajace - symbole..... 86
Autosugestia..... 86
Bezpośrednie wchodzenie w sen..... 87
Milam..... 91
Przykładowy schemat praktyki..... 96
Metoda Szamańska..... 96
Zwiększanie świetlistości..... 97
Podsumowanie kroku czwartego..... 99.
Krok piąty
Stabilizowanie snów..... 103
Podsumowanie kroku piątego..... 112
Krok szósty
Senne sztuczki..... 115
W świadomym śnie..... 117
Podsumowanie..... 137
Krok siódmy
Krok w nieznane..... 141
Interpretacja snów..... 143
Co przekazują nam nasze sny?..... 150

Fragment:

Praktyka Inkubacji

Chcąc wywołać sen na określony temat musimy świadomie użyć mechanizmu, który zaobserwowaliśmy analizując powiązania bieżących wydarzeń z naszymi snami. Tematy snów są zdeterminowane naszym stanem emocjonalnym i podświadomymi nastawieniami, pragnieniami i emocjami wywołanymi przez wydarzenia i nasze reakcje na nie w ciągu minionego dnia. Dlatego, aby śnić na określony temat, musimy wywołać w sobie odpowiednie nastawienie i właściwy stan emocjonalny. Przygotowanie do inkubacji snów musimy zacząć od oczyszczenia umysłu z wrażeń dnia. Chodzi o to, aby przypadkowe myśli, wydarzenia i emocje z minionego dnia nie wpływały na nasze sny. Dlatego przygotowując się do świadomego wywołania snu na określony temat powinniśmy temu poświęcić szczególną uwagę. Wskazane jest zapisanie w kilku zdaniach tego, co robiliśmy i czuliśmy w ciągu dnia. Powinniśmy zamknąć dzień wraz z wszystkimi jego emocjami oraz wyciszyć i uspokoić umysł poprzez relaks i medytację. Kiedy w ten sposób przygotujemy umysł do inkubacji, możemy przejść do jej zasadniczej części. Najpierw należy określić temat danego snu. Musi to być coś, co naprawdę nas interesuje i w stosunku do czego jesteśmy w stanie wzbudzić szczere oczekiwanie i pragnienie. Coś, co naprawdę jest w stanie poruszyć nasze emocje i zaintrygować Mogą to być nurtujące nas pytania, przygoda, którą pragnęlibyśmy przeżyć, cel, na osiągnięciu którego nam zależy. Mogą to być relacje z innymi ludźmi, rozwiązanie frapującego nas zagadnienia itp. Osobiście często wykorzystuję inkubację w celu zdobycia informacji na temat praktyki duchowej, zdrowia czy niepewnych kwestii.

Kiedy już starannie określimy temat na jaki chcielibyśmy śnić, powinniśmy poświęcić jakiś czas na zastanowienie się nad tym wyborem - dlaczego jest to dla nas istotne, dlaczego chcemy się tym zająć, co jest przyczyną problemu i jakie mogą być jego rozwiązania, przesłanki - zwróć uwagę na emocje i odczucia z tym związane. Przemyśl dokładnie całą sprawę, zapisując możliwie najwięcej, co pozwoli ci ukierunkować umysł i emocje na zamierzony temat - jest to zasadniczy element inkubacji snów.

Następnie możemy spróbować znaleźć jakiś przedmiot, który kojarzy nam się z zamierzonym tematem snu. Może to być zdjęcie, pamiątka itp. Możemy też wykonać jakiś rysunek. Kiedy dobierzemy już przedmiot, powinniśmy wziąć go do ręki i zastanowić się nad tematem zamierzonego snu i tym, w jaki sposób wybrana rzecz się z nim kojarzy. Ma to na celu wzmocnienie psychologicznego związku między tematem a tym przedmiotem. Zwróćmy szczególną uwagę na emocje i uczucia towarzyszące wybranej przez nas treści. Powinny to być myśli pozytywne. Potem odkładamy ten przedmiot i nie zastanawiamy się już nad nim do końca dnia. Wieczorem umieszczamy przedmiot przy łóżku, tak abyśmy mogli patrzeć na niego zasypiając. Zdarzało mi się wywoływać sny na określony temat poprzez samą koncentrację na zdjęciu przed zaśnięciem.

ISBN: **83-7377-086-0**
liczba stron: **176**
format: **14,5 x 20,5 cm**
oprawa: **miękka**