



Sny - klucz do podświadomości

Cena	50.00 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788386737062
Kod EAN	9788386737062
Producent	Studio Astropsychologii
Autor	Katarzyna Ostrowska

Opis produktu

Nasze sny biorą się nie tylko z przeżyć, zapamiętanych wrażeń i osób. Posiadają swoją wewnętrzną logikę i są wciąż tajemnicą, która czeka na spotkanie z nami każdej nocy. Wiele można się z nich nauczyć, a pracując z nimi poznać głębiej swoją osobowość. Poza refleksjami nad fenomenem snu można znaleźć w tej książce także opisy wielu sennych motywów, które przekazują nam symboliczne przesłanie z głębi podświadomości.

Fragment:

Kiedy co wieczór udajemy się na spoczynek, gubiąc świadomość w błogich objęciach Morfeusza, rozpoczynamy życie jakoby w innym wymiarze - w świecie snów. Świat ten rządzi się nieco innymi prawami, a mimo to jest nam niezwykle bliski. Stanowi bowiem projekcję zasobów naszego umysłu, poczynając od emocji, poprzez myślenie czysto intelektualne, a kończąc na wizjach i doznaniach, jakich na co dzień zwykliśmy doświadczać przy użyciu zmysłów. Podczas snu nasze zmysły fizyczne zdają się być nieczynne, a jednak doznajemy nieraz tak realnych odczuć, jakbyśmy funkcjonowali w rzeczywistym świecie. Nie obce są nam wrażenia kinestetyczne: odczuwamy przyciąganie ziemskie, ciężar swego ciała, pracę mięśni, kiedy śnimy o dźwiganiu czegoś lub gdy staramy się wzbić w powietrze (latanie przestaje być tylko marzeniem). Widzimy barwy, kształty, cienie, czasem nawet takie, jakich nigdy nie dostrzegaliśmy na jawie. Docierają do nas szerokie gamy dźwięków. Czujemy zapachy... Przypomina to mocne zaangażowanie w grę komputerową, przebywanie w jej wirtualnym świecie, lecz często zdaje się być jeszcze bardziej realne. Przeżywamy sennie wydarzenia tak, jakby spotykały nas w świecie jawy, a bywa, że jeszcze mocniej. Dzieje się tak, gdyż świat snów dotyka bezpośrednio nas, nasze problemy, lęki, słabe punkty. Jest scenariuszem stworzonym nie przez obcego reżysera, lecz przez nasz własny umysł. Zgodnie z zasadą: nie spotka mnie nic, czego nie byłoby w moim umyśle, moje codzienne życie, ale też i moje sny stanowią projekcję zawartości mego umysłu. Zatem problemy poruszane we śnie będziemy w stanie rozwiązać odwołując się do zasobów naszej podświadomości.

Sny "przytrafiają się" nie tylko ludziom dorosłym. Śnią dzieci, zwierzęta, a więc - biorąc pod uwagę odkrycia parapsychologii - istoty, które posiadają tzw. ciało astralne. Przeciętny człowiek przesypia jedną trzecią swojego życia, zaś jedną trzecią snu zajmują marzenia sennie. To prawda, jedni potrafią zapamiętać z jednej nocy kilka marzeń sennych, inni natomiast żartekają się, że wcale nie śnią. A co na to nauka? Aparatura pomiarowa badająca częstotliwość fal mózgowych podczas snu u wszystkich zdrowych ludzi rejestruje tzw. fazę snu REM, podczas której pojawiają się marzenia sennie. Według zapisu EEG mózg znajduje się wówczas w stanie intensywnej pracy, mimo, iż zmysły zdają się być uśpione. Po przebudzeniu ludzi okazywało się, że właśnie w tym czasie pojawiały się u nich rozmaite treści sny. Stwierdzono, że każda z osób podczas snu przechodzi fazę REM, a zatem każdy człowiek śni. Do naszej świadomości dociera jednak nieznacząca część marzeń sennych. Lecz te z nich, które uda nam się zapamiętać, mogą okazać się ciekawym źródłem informacji o nas samych.

Czy tłumaczenie snów jest trudne? Zależy to od wielu czynników, między innymi od naszej relacji z podświadomością, wrażliwości, a także obiektywnego podejścia do tematyki snów (nie należy traktować ich jako wyroczni, lecz raczej jako drogowskaz). Im lepszy kontakt z podświadomością, im pełniejsze zrozumienie zależności przyczynowo-skutkowych we własnym życiu, wreszcie im większa otwartość i gotowość by usłyszeć prawdę o sobie, tym większa możliwość, że sen zostanie zinterpretowany właściwie. Jeśli posiadamy stały pogląd na temat własnego życia, siebie samego i innych ludzi, z tym większą trudnością przyjdzie nam dokonanie obiektywnej analizy sennej wizji. Nie sądzę również, aby tę dziedzinę życia, jaką są nasze sny, można było zgłębić jedynie przy użyciu intelektu lub z zastosowaniem wiedzy naukowej. Aby ją lepiej zrozumieć, należy sięgnąć dalej, często po nieznane nauce tajniki wiedzy. Niezbędna również okaże się tutaj intuicja. Język snów przybiera formę obrazów, alegorii, metafor, pantomimy, gry słów, insynuacji, aluzji, antytezy (przeciwność, która służy udratyzowaniu sytuacji, np. słońce w śniegu). Bynajmniej, nie wykracza on poza granice ludzkiego rozumienia. Przecież poeci i artyści plastycy również posługują się tymi środkami wyrazu. Kiedy dokonujemy analizy wiersza, doszukujemy się w nim głębszego sensu, niż ten, który zauważamy po szybkim i niedbałym przeczytaniu go. Wymaga to zwykle rozumienia sytuacji życiowej autora, znajomości okresu historycznego, w jakim żył, zgłębieniu jego psychiki, zrozumieniu intencji. I oto wszystko okazuje się oczywiste. Podobnie rzecz dzieje się ze snami. Znajomość wieku, sytuacji i osobowości śniącego



Sklep Czarodziejski FRAIDA.pl

umożliwia zrozumienie kodu, jakim posługuje się jego podświadomość. Poznając jej zawartość, możemy świadomie dokonać znaczących zmian w sobie i we własnym życiu. Kiedy uświadomimy sobie, że sny obrazują nasze własne lęki, marzenia, oczekiwania, czy nawet przeczucia, będziemy mogli oswoić się z nimi, zaakceptować je i w razie potrzeby zastąpić pozytywnym myśleniem i pożądanymi stanami naszej psychiki.

ISBN: **83-86737-06-9**

liczba stron: **408**

format: **B5**

oprawa: **twarda**