

Karol Leopold Cetlin



Świadomy sen

czyli

jak podświadomość kształtuje Twoje życie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Świadomy sen

Karol Leopold Cetlin

Świadomy sen,

czyli

jak podświadomość kształtuje Twoje życie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Ewa Karczevska
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Korekta: Krystyna Bezubik

Wydanie I
Białystok 2012
ISBN 978-83-7377-523-7

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Początek</i>	9
<i>Krok pierwszy – Od czego zacząć?</i>	13
Rozdział 1. Czym są sny?	15
Rozdział 2. Zagrożenia?	16
Rozdział 3. Jak zapamiętać swoje sny?	19
Rozdział 4. Dziennik snów – podstawa	21
Rozdział 5. Co pojawia się w Twoich snach?	24
Rozdział 6. Jak testować rzeczywistość (testy rzeczywistości)	27
Rozdział 7. Jak żyć, aby mieć świadome sny – nawet każdej nocy	33
<i>Krok drugi – Metody osiągania świadomych snów</i>	39
Rozdział 8. 4 + 1 w świadomych snach	42
Rozdział 9. Autosugestia, czyli jak wmówić sobie świadomy sen?	49

Rozdział 10. Przypomnij sobie, że właśnie śnisz (MILD) ...	55
Rozdział 11. Wejdź do świadomego snu jak po czerwonym dywanie (WILD)	61
Rozdział 12. Rozkaż sobie o czymś śnić – programowanie snów	68
Rozdział 13. Wróć do swojego snu po przebudzeniu, aby śnić świadomie	71
Rozdział 14. Wyobraź sobie sen, a zaczniesz śnić świadomie	74
Rozdział 15. Wspomagacze świadomych snów	77
 <i>Krok trzeci – Śnimy!</i>	85
Rozdział 16. Jak utrzymać dłużej świadomy sen?	86
Rozdział 17. Masz świadomy sen? Zaczynj go kontrolować!	90
Rozdział 18. Bądź gdzie chcesz, dostań, co chcesz, rób, co chcesz... ..	94
Rozdział 19. Latanie – najprzyjemniejsza rzecz w świadomych snach?	99
Rozdział 20. Jedenaście sposobów na urozmaicenie swoich świadomych snów	105
Rozdział 21. Jak rozwiązać swoje problemy w świadomych snach?	113
Rozdział 22. Masz koszmary? Wykasuj je, teraz	117
Rozdział 23. Paraliż senny – czy na pewno taki straszny?	124
Rozdział 24. Jak wybudzić się ze świadomego snu?	130
 <i>Krok czwarty – Śnij, śnij, śnij!</i>	137
Bonus A. Ulecz swoje ciało i umysł w świadomym śnie	139
Bonus B. Prawo przyciągania w świadomych snach	143

Bonus C. Przejście ze świadomego snu do podróży astralnej	145
Bonus D. Seks – Czy robiłeś już to w tej pozycji?	151
Bonus E. Nagły wstrząs, czyli piorunująco skuteczna, bezowoc- na metoda	154
Bonus F. Zniżka na kurs świadomego snu on-line Karola Cetlina	159
<i>O Autorze</i>	163



*Czasami ludzie potkną się o prawdę.
Ale prostują się i idą dalej, jakby nic się nie stało.*

– WINSTON CHURCHILL

Początek

Kim jesteś? Czym się zajmujesz? Wiem jedno, na pewno masz sny. Mam je ja, Ty, a także Twój pies. Kiedyś udowodnię Ci, że nawet psy mają swoje sny. Kilkakrotnie patrzyłem na swojego kundelka przebiegającego łapkami w czasie swojego snu, jakby biegł przez zieloną polanę.

Smutne jest jednak, że zbyt wielu ludzi uważa swoje sny za bezwartościowe. Ignorują je, zapominają i nie robią absolutnie nic, aby stały się one dla nich przyjemne i praktyczne. Jest to zły wybór z ich strony. Jeżeli tylko byliby skłonni poświęcić odrobinę swojego czasu, aby świadomie śnić – czyli śnić w taki sposób, aby wiedzieć o aktualnie rozgrywającej się akcji we śnie – to nie traciliby już więcej czasu śniąc beznamiętnie. Co więcej, mogliby dowolnie zmieniać to, co dzieje się w ich snach, robiąc rzeczy, które są dla nich na co dzień niemożliwe. Mogliby latać, uprawiać seks w taki sposób, w jaki nigdy wcześniej tego nie robili, a na dodatek z taką osobą, która jest spełnieniem ich największym marzeń – gwiazdą filmową, koleżanką ze szkoły, czy pracy.

W czasie świadomych snów wszystko jest możliwe!

Świadomy sen oferuje także inne rzeczy obok świetnej zabawy, może posłużyć jako niczym nieograniczone narzędzie własnego rozwoju. Jeżeli jesteś sportowcem, to w czasie świadomych snów możesz odbywać treningi. Takie treningi, które wykonujesz w trakcie trwania świadomego snu, w fizyczny sposób wpływają na Ciebie w realnym świecie, przez co osiągasz lepsze rezultaty.

Możesz także rozwiązać dręczące Cię problemy, wyzwolić się z chorób, które zakorzeniły się w Twoim umyśle, możesz ćwiczyć przemówienia, pokonać swój strach do jakiegokolwiek rzeczy, a także przełamać swoje fobie. Jednak to nie wszystko. Przykładów na wykorzystanie świadomych snów jest naprawdę dużo; część z nich opisałem w tej książce.

Nie trać czasu w nocy! Udowodniono, że przeciętny człowiek przesypia w ciągu swojego życia (gdy dożywa 75 lat) nieco ponad... 24 lata! Wykorzystaj dobrze czas, który tracisz normalnie śpiąc i oszczędź minimum 24 lata swojego życia, czując się przy tym doskonale.

Kiedy dobrze korzystamy z naszych snów, to tak jakby czas naszego życia uległ podwojeniu. Zamiast 100 lat żyjemy 200.

– TARTHANG – MNICH BUDDYJSKI

Każdy ma sny. Nawet jeżeli wydaje Ci się, że o niczym nie śnisz – po prostu nie pamiętasz swoich marzeń sennych. Pomogę Ci opanować umiejętność zapamiętywania snów, łatwego ich kontrolowania oraz programowania siebie tak, aby śnić na upragniony temat.

Tak samo jak każdy ma sny, tak samo każdy może nauczyć się świadomie śnić. Jest to stosunkowo łatwe do

opanowania przez wszystkich – nawet opornego ucznia. Świadomy sen ma w sobie coś z nauki jazdy na rowerze. Jeżeli raz nauczysz się świadomie śnić, to już zawsze będziesz pamiętał jak to robić i będziesz mógł wracać do tego za każdym razem, gdy tylko będziesz tego chciał.

Pewnym ludziom, świadomy sen wychodzi łatwiej, a inni muszą włożyć w naukę trochę więcej energii. Jednak w obu przypadkach efekt będzie dokładnie taki sam – nauczysz się śnić świadomie za każdym razem, gdy tylko tego zapragniesz. Oczywiście mogło się zdarzyć, że miałeś kiedyś świadomy sen. Bardzo często przytrafia się to w młodości, w wieku kilku, kilkunastu lat ma się bardzo wiele świadomych snów, a później ta zdolność zanika i nie miewasz ich w ogóle lub są to zwykłe sny. Jednak wszystko w porządku, pomogę Ci do tego powrócić, o ile będziesz chciał. Co więcej, powiem Ci, że będzie to jeszcze łatwiejsze.

Pamiętaj, że to Ty jesteś Panem i Władcą swoich snów. Nikt i nic nie może Cię skrzywdzić w czasie trwania tego zjawiska. Jest ono najbardziej bezpieczną metodą rozwoju, jaką znam. Oczywiście w czasie świadomego snu, może spaść ogromny meteoryt i zmiecie Twój dom z powierzchni ziemi, ale nie popadajmy w skrajności.

Cztery kroki do osiągnięcia świadomych snów.

Przed tobą znajdują się cztery kroki, które po kolei, stopniowo będą wprowadzać Cię w krainę świadomych snów. Książka zawiera w sobie 24 rozdziały i kilka bonusów, które znajdziesz na samym końcu. Na pewno zaciekawią Cię i zainspirują do jeszcze większej pracy nad swoimi świadomymi snami.

Świadomy sen czas zacząć!
Karol Cetlin, kocham

Jeżeli cię przestrasza praca, wspomnij na nagrodę.

– ŚW. AUGUSTYN

*Tylko we śnie jesteśmy wolni.
Na jawie musimy się spieszyć.*

– TERRY PRATCHETT, TRZY WIEDZMY

Rozdział 18. Bądź, gdzie chcesz, dostań, co chcesz, rób, co chcesz...

Jesteś ciekawy kolejnej lekcji, która nauczy Cię być tam, gdzie chcesz, dostać to, czego oczekujesz i robić to, co tylko Ci się podoba? Czekasz znecierpliwiony na moje rady? I zadajesz sobie pytanie: „Jak to wszystko mieć i zrobić to w miarę szybko i skutecznie?”. Spokojnie, o tym wszystkim dowiesz się nareszcie w tym rozdziale. Jednak musisz się najpierw dowiedzieć, na czym to polega.



Dobra rada

Zmiana otoczenia we śnie odbywa się zazwyczaj pod wpływem oczekiwania bądź wyobrażania sobie tego. Zresztą jak większość zmian we śnie.

Znajdź się tam, gdzie chcesz

Znam kilka prostych metod, by przenieść się w jakiekolwiek miejsce we śnie, o którym marzysz, choćby w tej

chwili. Wypróbuj każdą z nich i wybierz tę, która będzie na Ciebie najskuteczniej działać i przyniesie Ci mnóstwo satysfakcji. Oto i one:

1. Zamknij oczy, zacznij oczekiwać zmiany miejsca i wyobrażaj je sobie, poczekaj chwilę i otwórz oczy. Po tej czynności, powinieneś być właśnie tam. Banalna metoda, jednak działa!
2. Użyj metody wirowania (opisałem ją w rozdziale o podtrzymywaniu snu), czyli zacznij obracać się wokół własnej osi. Coraz szybciej i szybciej, po chwili zatrzymaj się. Przy użyciu tej techniki, najprawdopodobniej znajdziesz się w jakimś innym nieoczekiwanym miejscu. W zależności od Twoich potrzeb może to być wadą lub zaletą. Jednak gdy chcesz znaleźć się w jakimś konkretnym miejscu, przy użyciu tej metody, zrób tak. Gdy wirujesz, pomyśl o upragnionym otoczeniu, w którym chcesz się znaleźć. Taka intencja pomoże Ci tam się znaleźć.
3. Ta metoda będzie najskuteczniejsza dla osób, które lubią oglądać telewizję i robią to dosyć często. Jeśli w czasie snu natrafisz na telewizor i gdzieś w pobliżu będzie leżał pilot, wmów sobie, że jest to specjalny pilot, który przeniesie Cię w upragnione miejsce. Na pilocie zamiast liczb są napisane nazwy miejsc, do których możesz i chcesz się udać. Gdy będziesz już gotowy na zmianę otoczenia, to po prostu wciśnij klawisz. Po chwili powinieneś być już na miejscu.
4. Gdy wchodząc do jakiegoś budynku, zauważysz we śnie drzwi – to poczekaj chwilę, nie otwieraj ich i nie

przechodź przez nie. Zastanów się, do jakiego miejsca chciałbyś się przenieść. Gdy już będziesz to wiedział, energicznie otwórz drzwi z nadzieją (intencją) przeniesienia się tam. Dla mnie to świetna metoda!

Klucz do przenosin w upragnione miejsce

Aby znaleźć się tam, gdzie chcesz, musisz użyć swojej wyobraźni. Określ dokładnie, gdzie chciałbyś być. Wtedy łatwiej się tam dostaniesz. Na przykład: jeśli chcesz znaleźć się w jakimś pięknym i urokliwym zakątku – wyobraź sobie go co do najmniejszego detalu, z trawiastymi wzgórzami, wysokimi wodospadami, bujnymi rozłożystymi drzewami, przechadzające się obok jelenie i sarny, szum spływającej wody, czy śpiew słowika itd. To nie musi długo trwać, ważne byś dokładnie sprecyzował, czego oczekujesz od tego miejsca – szybko się z tym uporasz.

Dostan to, czego pragniesz i spotkaj kogoś znanego

Tworzenie we śnie przedmiotów i postaci jest równie proste, co przenoszenie się w konkretne miejsca. Jednak wymaga to odrobiny wprawy, by działało się to na tyle dokładnie, aby w pełni Cię zadowolić. Polega ono na tym samym, co przenoszenie się w różne miejsca – czyli na wyobrażaniu procesu otrzymania upragnionych rzeczy lub spotkania znanych Ci osób – i oczekiwaniu tego wydarzenia. Jednak z drobną różnicą, niż robiłeś to wcześniej. Jednak o tym za chwilę.

1. W pierwszej kolejności musisz ustalić, co tak naprawdę, chcesz stworzyć we śnie – jaką osobę czy przedmiot. Załóżmy, że będzie to samochód. Musisz

sprecyzować, jaki on ma być – markę, kolor karoserii, czy ma mieć przyciemniane szyby itd. Szczegóły dobierz na tyle dokładnie, na ile je zapamiętasz. Dzięki temu zabiegowi, efekty, jakie otrzymasz, sprawią Ci przyjemność.



Dobra rada

Tworzenie przedmiotów i osób polega na tym, by oczekiwać i wyobrażać sobie tę rzecz czy osobę poza zasięgiem Twojego wzroku. Następnie musisz pójść tam i to sprawdzić – to jest właśnie ta różnica, o której mówiłem wcześniej.

2. Załóżmy, że chcesz tabliczkę czekolady, wyobrażasz ją sobie i oczekujesz, że będzie ona w Twojej kieszeni. Więc włóż do niej rękę, a ona rzeczywiście tam będzie.
3. Chcesz spotkać seksowną dziewczynę z Twojej klasy lub pracy, a może gwiazdę z telewizji? Wyobrażasz sobie ją i oczekujesz, że będzie stała za Twoimi plecami. Odwracasz się i właśnie ją widzisz. Rozumiesz, na czym to polega? Jeśli nie, przeczytaj jeszcze raz dobrą radę, tylko uważniej.

Takie przykłady mogę wymieniać cały czas. Zapamiętaj główną zasadę, która rządzi przenoszeniem się do różnych miejsc, tworzeniem przedmiotów, i spotykaniem ludzi. Jest nią uruchomienie wyobraźni i oczekiwanie tego wydarzenia. Jest to podstawą przywoływania cokolwiek we śnie. Jednak do tworzenia przedmiotów

i ludzi musisz dodać jeszcze jeden element – oczekuj ich w miejscach poza zasięgiem Twojego wzroku. Za plecami, w kieszeni, za rogiem bloku, w innym pokoju itd. Następnie musisz tam pójść i sprawdzić, czy rzeczywiście tam są. W większości przypadków na pewno tak się stanie!

Umiesz już przenosić się do różnych miejsc w czasie snu oraz tworzyć przedmioty i osoby. Teraz czas, abyś nauczył się rzeczy, która sprawia przyjemność 80% ludzi, którzy mają świadomy sen. Będzie to nauka latania i szybowania w powietrzu. Nie możesz się tego doczekać? No to jazda, lecimy dalej, aż do następnego rozdziału.



*Kiedy słuchamy snów, zmieniamy się,
a kiedy sny są wysłuchiwane, zmieniają się.*

– CARL GUSTAV JUNG

Rozdział 22. Masz koszmary? Wykasuj je, teraz

Chyba każdy w swoim życiu przeżył koszmar – ja na pewno! Jedni przeżywają ich więcej, inni mniej, ale każdy, kto tego doświadczył wie, że nie jest to nic przyjemnego. Weź pod uwagę to, że śpiąc nieświadomie, to, co przeżywasz w czasie snu, odbierasz jako prawdę (każdą dziwną rzecz, jaka Cię tam spotka) – przynajmniej tak twierdzi Twój umysł. Ścigający Cię wilkołak czy zgraja zombie wydają się realnym zagrożeniem. Co prawda, wszystkie te potwory nie stanowią dla Ciebie najmniejszego niebezpieczeństwa. Jednak strach, który wtedy przeżywasz, gdy te potwory pojawiają się w Twoich snach, jest jak najbardziej realny.

Jak już mówiłem w rozdziale na temat latania, odniesione rany w Twoich snach (także te postrzałowe, cięte czy ugryzienia) nie są groźne – nie przeniosą się do świata fizycznego. W takiej sytuacji jedynym uczuciem, które nastąpi po „zranieniu” w trafionym miejscu, to uczucie odrętwienia. Największą nieprzyjemnością, jaką możesz

doświadczyć w czasie snu, jest strach. Brzmi to dziwacznie, ale najczęściej w snach boisz się właśnie samego strachu. Jako świadomy podróżnik po snach – poza koszmarami, które stworzy Twoja podświadomość – możesz napotkać na koszmary wywołane przez samego siebie, czyli przez swoją świadomość.

Jak wywołuje się koszmary w czasie snu?

Jeśli przechadzając się ulicami miasta, w pewnym momencie zobaczysz ciemną uliczkę i pomyślisz sobie „oby tylko nie zaatakował mnie jakiś demon”, to istnieje realna szansa, że właśnie tak się stanie. Oczywiście ten demon nic Ci nie zrobi, ale będziesz się go bać (przynajmniej na samym początku). Po jakimś czasie, może dojść do paradoksu – nie będziesz się bał samego demona, ale tylko strachu, którego doświadczasz podczas spotkania z tym potworem. Mówiąc wprost, będziesz bał się strachu. Istnieje pewna zależność, im bardziej czegoś się boisz (demon, wampira czy cokolwiek innego), tym większa szansa, że to spotkasz. Jednak na ratunek przychodzi Ci świadomy sen i płynące z niego korzyści. Dzięki temu zwalczysz zarówno te sny, które pochodzą od Twojej podświadomości, jak i te, które sam stworzyłeś.



Ostrzeżenie!

W przypadku zagrożenia musisz koniecznie zrobić test rzeczywistości. To da Ci pewność, że jest to sen i możesz się czuć w pełni bezpieczny.

Sytuacja numer 1 – zabójcze miejsca

Jeśli jesteś w jakiejś niebezpiecznej sytuacji – bez wyjścia (na przykład w zamkniętym pokoju, którego ściany z każdą minutą zbliżają się do Ciebie), przejmij kontrolę nad sobą i znajdź jakieś rozwiązanie. Postaraj się wymyślić jakąś sensowną metodę ucieczki – na tyle, byś był przekonany, że zadziała. W świadomym śnie, ale także w świecie fizycznym, wiara czyni cuda. Jeśli znajdziesz się w podobnej sytuacji, jaką opisałem wcześniej, to możesz wybrać dwa rozwiązania:

- Nagle pojawi się kosmita i teleportuje Cię do swojego statku kosmicznego – jest to mało skuteczne rozwiązanie, bo raczej nie uwierzysz, że zadziała.
- Przeszukujesz pomieszczenie i na podłodze znajdujesz klucz, którym otwierasz drzwi prowadzące na zewnątrz – unikając przez to „niebezpieczeństwa”. To rozwiązanie jest znacznie bardziej przekonujące od pierwszego. Dlatego łatwiej w nie uwierzyć – mi na pewno tak. A co za tym idzie, dasz radę to zrobić i zakończy się to sukcesem.

Oczywiście skuteczność każdej z metod zależy od człowieka. Niektórym osobom może pomóc teleportacja na statek obcych, bo ma inne przekonania i poglądy, a takie rozwiązanie będzie dla niego najskuteczniejsze.



Dobra rada

W rozwikłaniu stresującej sytuacji w śnie, pomoże Ci znalezienie takiego rozwiązania problemu, które będzie według Ciebie najbardziej realne i łatwe do wykonania. A gdy je znajdziesz, zastosuj je z pełną wiarą w jego skuteczność.

Polecam naturalne rozwiązywanie problemów też z tego względu, że pomoże Ci to w realnym życiu – będziesz bardziej opanowany i nastawiony na szukanie nowych, kreatywnych możliwości. Każdemu problemowi możesz sprostać bez użycia boskich mocy. Miej na uwadze, że źródłem Twoich koszmarów jest Twoje życie. Więc i stosowanie tego typu działań może pomóc w życiu codziennym, a dzięki temu i źródło Twoich koszmarów może całkowicie zniknąć.

Sytuacja numer 2 – ścigany

Innym typem koszmarów, jakie mogą Cię spotkać, są takie, w których jesteś atakowany bądź ścigany przez różne wrogie Ci istoty. Mogą to być osoby, których się boisz – sprzeczasz na co dzień, potwory z gier komputerowych, filmów czy dzikie zwierzęta.

W takiej sytuacji nie uciekaj (najlepiej pozostań w miejscu) – pamiętaj o tym i zastosuj to w czasie świadomego snu. Ucieczka sprawi, że będziesz się bał jeszcze bardziej – gdy celowo obudzisz się z takiego snu, efektem tego działania może być fałszywe przebudzenie, które po tak stresującej sytuacji, może okazać się jeszcze większym koszmarem, wpędzającym Cię w jeszcze większy strach. Fundamentem opanowania jakiegokol-

wiek koszmaru jest ogarnięcie swojego lęku. Łatwo mówić, co? Jednak musisz sobie tę zasadę utrwalić i wpoić do świadomości, a najlepiej wprost do podświadomości. Im bardziej boisz się swojego oprawcy, tym staje się on w Twoich oczach groźniejszy, przez co będzie miał nad Tobą większą „władzę”. A przecież nie lubisz, jak ktoś przymusza Cię do robienia pewnych rzeczy – w szczególności tych nieprzyjemnych.

Sytuacja numer 3 – nie walcz z nimi, bowiem są częścią Ciebie

Walka z atakującymi Ciebie postaciami też nie jest polecany rozwiązaniem. Dlaczego? Nie mają one z Tobą najmniejszych szans, jednak są częścią Ciebie, stworzoną przez Twoją podświadomość. Walka z nimi będzie dla Twojego umysłu oznaką braku akceptacji własnych problemów.

Jakie więc jest najlepsze rozwiązanie? Najlepiej porozmawiać ze swoim prześladowcą. To pewnie wydaje Ci się dziwne, bo jak tak można. Najpierw goni Cię jakiś potwór, a Ty nagle zatrzymujesz się przed nim i chcesz z nim rozmawiać. Jednak takimi prawami rządzi się świat snu. Gdy zastosujesz ten sposób właśnie w takiej sytuacji, dowiesz się, że rozmowa zazwyczaj obiera znacznie przyjemniejszy charakter. Gdy już będziesz rozmawiał ze swoim oprawcą, zadaj mu pytania typu: kim jest, dlaczego Cię goni, czego od Ciebie chce czy co masz zrobić dla niego, aby stał się dla Ciebie sprzymierzeńcem, zamiast wrogiem. Szybko powinieneś poznać jego motyw – dlatego że na co dzień jest on jedną z Twoich ukrytych obaw czy wad. Gdy już poznasz jego myśli, najlepszym rozwiązaniem jest pozbycie się tych negatywnych rzeczy

wykonując jakieś zadanie czy uświadamiając sobie jakieś konkretne wady i zmieniając swój sposób działania w aspekcie, który reprezentuje „przeciwnik”. Jednak, jeśli nie chcesz zniwelować dogłębnie swoich wad, tylko pozbyć się delikwenta – najlepszym rozwiązaniem będzie przytulenie go. Sprawí to, że nie będzie Cię dłużej dręczył, chyba że cecha, którą reprezentował, nasili się w Tobie jeszcze bardziej.

Zabijanie prześladowców jest negatywnym rozwiązaniem. Bowiem takie czyny nie przyniosą Ci absolutnie żadnych korzyści. Choć większość nastolatków zapewne tak postąpi, zanim się nie przekona co do prawdziwości tych słów. Powinieneś wiedzieć, że odpowiadanie miłością na agresję jest bardzo szlachetnym uczynkiem, który zasługuje na jeszcze większe słowa uznania, przede wszystkim w życiu codziennym.

Sytuacja numer 4 – koszmar wynikający z sytuacji

Podobnie sprawa się ma do koszmarów sytuacyjnych. Także tutaj prawidłową drogą jest rozwiązywanie problemów za sprawą czynności możliwych w świecie rzeczywistym. To da Ci pewność, że większość sytuacji jesteś w stanie rozwiązać bez użycia przemocy, czy to fizycznej, czy też psychicznej. Zamiast przytulania możesz zrobić co innego, na przykład zacząć się śmiać. To sprawi, że Twoi prześladowcy zejną Ci z oczu albo zostaną Twoimi „przyjaciółmi”. Jest to niesamowicie skuteczne przeciw napastnikom, których sam stworzyłeś.

Podsumowując: Najlepszym sposobem na pozbycie się koszmarów w świadomych snach jest odpowiednie nastawienie i unikanie ryzykownych sytuacji. Jak wiesz, siła

wiary, intencji i oczekiwania ma ogromną moc w snach. Tę siłę możesz użyć w pozytywny sposób (dla uzyskania własnych korzyści), jednak te prawa mogą także zadziałać na Twoją szkodę. W szczególności jak jesteś ich nieświadomy albo o nich nie pamiętasz – jednak spokojnie, po tej lekcji ta wiedza powinna dość dobrze wryć Ci się w pamięć. Jakbyś miał wątpliwości, możesz wynotować najważniejsze rzeczy z tego rozdziału. Staraj się dobrze stosować moc pozytywnego myślenia i unikaj jak ognia zdań w swojej głowie typu: „Oby w tej ciemnej bramie nie napadł mnie wilkołak”. Zamiast tego, oczekuj czegoś cudownego, co chciałeś doświadczyć w świadomym śnie. Takie myślenie daje znacznie lepsze rezultaty, chyba że od zawsze chciałeś, aby gonił Cię jakiś potwór, byś mógł go z czułością przytulić. Pamiętaj też, że ucieczka od swojego koszmaru nie rozwiąże Twojego problemu, a koszmar może powrócić już następnej nocy. Budząc się, możesz natrafić na fałszywe przebudzenie, co jeszcze bardziej napędzi Ci strachu.

Jeśli masz około dwudziestu kilku lat, powinienes choć raz doświadczyć takiego stanu, gdy leżysz jak sparaliżowany i nie możesz ruszać ciałem – co najwyżej pomrużyć powiekami. Jest to zjawisko przypominające paraliż, jednak ustępuje ono po maksymalnie kilku minutach. Już w następnym rozdziale wytłumaczę Ci, że nie jest to nic strasznego, a jest ono bardzo pomocne w trakcie, gdy Ty śpisz. Śpiesz się z czytaniem, jeśli zjawisko nawiedza Cię dość często po przebudzeniu.

*Budkę się zlaną zimnym potem z ulgą,
że to tylko mara i z tęsknotą, że to tylko sen.*

– JAMES FREY, MILION MAŁYCH KAWAŁKÓW

Rozdział 23. Paraliż senny – czy na pewno taki straszny?

 paraliżu sennym wspomniałem już wcześniej w tej książce. Teraz czas zająć się tym zjawiskiem dokładniej. Wytlumaczę Ci, na czym ono polega, a także nauczę Cię radzić sobie z nim, w taki sposób, by obrócić ten stan na Twoją korzyść. Jednak bądź spokojny, jest to naturalne i bezpieczne zjawisko – w innym wypadku bym Ci o tym powiedział.

Czym jest paraliż senny?

Jest to w pełni naturalny stan, który występuje co noc, wtedy gdy śpisz i nie pozwala Ci, żebyś spadł z łóżka i zrobił sobie krzywdę. Możesz doświadczyć tego stanu podczas zasypiania, bądź przy przechodzeniu ze snu do czuwania – jednak przydarza się on dosyć rzadko. W czasie jego trwania całe Twoje ciało jest sparaliżowane, zazwyczaj jednak możesz kontrolować swój oddech, usta, oczy i powieki. To zjawisko mogłoby napędzić Ci sporo strachu, gdybyś nie był świadomy jego istnienia – a teraz



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Jeśli kiedykolwiek miałeś nocne koszmary, to już więcej nie musisz się ich bać. Teraz każdej nocy możesz mieć inspirujące i zaplanowane sny. Śnij świadomie, tj. w taki sposób, by wpływać na to, co się w nich dzieje i wybierać tylko te o upragnionej tematyce.

Z książki dowiesz się, jak:

- 🗨 zapamiętywać, kontrolować i programować swoje sny,
- 🗨 prowadzić specjalny dziennik,
- 🗨 w snach wykorzystać Prawo Przyciągania,
- 🗨 podróżować nocą nie wychodząc z łóżka,
- 🗨 świadome sny mogą zmienić Twoje życie.

Odkryj zalety snu kontrolowanego: obok świetnej zabawy, jest to nieograniczone narzędzie własnego rozwoju i sposób na rozwiązanie dręczących Cię problemów, wyzwolenie się z chorób, możliwość pokonania strachu.

To naprawdę łatwe – nawet dla opornego ucznia. Świadomy sen ma w sobie coś z nauki jazdy na rowerze. Jeżeli raz opanujesz tę umiejętność, już zawsze będziesz to robić.

Nie trać nocy, wyśnij marzenia!

PATRONI:



Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-523-7



9 788373 775237