

SNY

Warunki snu

1. Powietrze - zadbaj o świeże powietrze podczas snu - przewietrz pokój przed snem, zostaw uchylone okno (i ile to nie spowoduje zbyt zimna). Przed snem zrób sobie kilka pełnych wdechów i wydechów, żeby oczyścić płuca (przewentylować)

2. Temperatura w pokoju jest istotna i każdy ma jakieś swoje warunki cieplne które mają wpływ na sen i sny.

3. Pozycja ciała podczas snu - najlepiej spać na plecach choć nie każdemu jest łatwo spać w takiej pozycji z powodów przewyczenia do innej pozycji, ale jak chcesz możesz to zmienić.

Buddyści twierdzą, że kobiety powinny spać na lewym boku a mężczyźni na prawym. Ma to związek z kanałami energii w ciele i sercem, które jest trochę inaczej umiejscowione u kobiety i mężczyzny. Ucisk serca ma zły wpływ na sen i sny.

4. Światło - najlepiej aby nie było żadnego źródła światła podczas snu, ponieważ oczy podczas snu są lekko uchylone i sztuczne światło powoduje napięcie mięśni oczu, a to wpływa na sny i jakość snu.

5. Pościel i łóżko - wygoda i komfort podczas spania są kluczowe, w końcu w tej pozycji spędzasz 1/3 swego życia. Materac powinien być taki, że ciało może spoczywać swobodnie bez napięć. Twardość materaca ma ci odpowiadać, nie ma być ani za twardo, ani za międko.

Pościel jest ważna i najlepsza jest pościel z materiałów naturalnych jak bawełna, len, jedwab lub inne w 100% naturalne materiały lub ich mieszanki

np. bawełna/jedwab, bawełna/len.

Kołdra też najlepiej aby była w 100% naturalna, bo sztuczne materiały bardzo często nie pozwalają oddychać ciału i mogą je przegrzewać lub elektryzować. Wiele osób nie ma świadomości tego, że sztuczne materiały elektryzują i mają wpływ na subtelne energie ciała. Mój znajomy radiesteta badał energetykę osób wirujących jak derwisze, okazywało się, że jeśli osoba wirująca miała czapkę z naturalnych materiałów to zachowywała swoją energię jeśli czapka była z materiałów sztucznych to energię traciła. Widzę w tym analogię odnośnie ubrania oraz pościeli.

6. Ułożenie łóżka i miejsce gdzie stoi łóżko może mieć wpływ na sny. Są osoby, które najlepiej śpią jeśli głowa jest skierowana na północ, jednak nie jest to regułą dla każdego i w każdym miejscu. Jeśli w danym miejscu nie masz snów lub źle śpisz, zmień umiejscowienie łóżka i zobaczysz że w końcu znajdziesz lepsze miejsce lub ustawienia łóżka.

Różne miejsca dają różne sny. Są mieszkania gdzie można mieć bardzo dużo snów i wszystkie pamiętać, albo nawet z łatwością mieć świadome spontaniczne sny. Zależy to od szeroko pojętej energii danego miejsca.

Przed snem

Sen powstaje już przed snem, dlatego warto nie jeść na noc nic ciężkostrawnego, bo to ma wpływ na wątrobę. Przed snem warto rozluźnić ciało - można poskakać, postrzepywać ręce i nogi, porozciągać ciało bez wysiłku, chodzi o rozluźnienie a nie zmeczenie, np. lekkie taichi, 10 minut jogi czy stretching. Im bardziej rozluźnisz ciało przed snem tym mniej snu będziesz potrzebować aby ciało się rozluźniło w śnie :)

Chodź spać wypoczęty. Większość osób idzie spać, gdy są już tak zmęczeni, że nie są w stanie nic robić. To wielki błąd. Chodź spać wypoczęty, wtedy

będziesz potrzebować mniej snu i sen będzie lepszej jakości. Możesz pomedytować przed snem, wtedy głowa oczyści się z szumu dnia i sen będzie lepszej jakości. Jeśli ktoś dużo medytuje podczas dnia, to będzie potrzebować krótkiego snu (np. 3-4h) koniecznego jedynie do fizycznej regeneracji (rozluźnienia) ciała. Medytacja powoduje oczyszczenie mentalne i dzięki niej podczas snu umysł nie potrzebuje już się oczyszczać (rozluźniać).

Trudności z zasypianiem

Jeśli masz trudności z zaspianiem to zweryfikuj to, co napisane zostało w *Warunki snu* i *Przed snem*. Na lepszy sen możesz też wypić melisse lub napar trawy cytrynowej (lemon grass), mają one efekt rozluźniania napięć ciała i układu nerwowego. Codzienne picie, po kilku dniach może już nie mieć żadnego efektu, bo naturalne preparaty zmniejszają swoje działanie wraz z częstotliwością ich używania. Dlatego rób przerwy kilkudniowe lub pij tylko wtedy gdy czujesz taką potrzebę.

Dwie metody na szybkie zaśnięcie:

1. Połóż się (choć to działa też w pociągu czy autobusie) i zamknij tylko jedno oko, drugie ma być lekko uchylone. Zobacz, z którym okiem i w jakiej pozycji jest ci to najłatwiej. Uchylonym okiem patrz, ale nie musisz nic widzieć, obraz może być rozmazany, nie ważne co i jak widzisz. Po kilku minutach zaśniesz.
2. Nagraj swój oddech gdy śpisz i odsłuchuj go na słuchawkach, oddech nagrany podczas snu spowoduje, że twój oddech dopasuje się, do tego nagranego i zaśniesz.

Programowanie snów

Potrzebujesz – zeszyt gładki i długopis

Zapisujesz datę w zeszycie np. 26/27.01.2015

Drukowanymi literami zapisujesz sen, który chcesz wyśnić:

LATAM NAD MOIM MIASTEM – piszesz co chcesz, zacznij od prostych rzeczy.

Kładziesz się spac rozluźniasz się i wyobrażasz sobie, że latasz nad twoim miastem. Jeśli myśli uciekną „w bok” to bez stresu pływaj sobie wraz z myślami.

Jeśli danej nocy nie przyśni ci się to, co zaprogramowałeś, to kolejnego dnia pamiętaj, że tej nocy przyśni ci się, że latasz nad twoim miastem. Nikomu nic nie mów o tym. Przed snem powtórz procedurę – zapisz nową datę i to, co chcesz wyśnić.

Nie wymyślaj kolejnego snu dopóki nie przyśni ci się ten, który zaprogramowałeś. Dopiero jak ci się przyśni wtedy wymyśl sobie kolejny sen który chcesz mieć.

W ten sposób możesz też dostawać odpowiedzi odnośnie tego, co masz robić, gdzie mieszkać itd. Tylko pamiętaj - zaczynaj od rzeczy prostych, dla zabawy, aby nie było w tym żadnego napięcia czy oczekiwania. Za każdym razem gdy wyśniesz sen, który zaprogramowałeś to nabierzesz więcej zaufania do programowania snów.

Później programując sny na rzeczy bardziej istotne będziesz bardziej przekonany odnośnie tego, co przyniósł ci sen. Mam tu na myśli programowanie rzeczy jak biznesy, przeprowadzki, praca itp. One mają inny „kaliber” i często rozwiązania ze snów wybiegać mogą bardzo poza twój system przekonań i postrzegania świata. Dlatego zbudowanie tego zaufania

jest bardzo istotne.

Przykłady tego, co na start możesz programować:

- fantazje seksualne
- odwiedzenie jakiś miejsc (też księżyc czy mars)
- spotkanie jakiś osób (żyjących lub nieżyjących, takich które znałeś/znasz lub nie)
- latanie, „nurkowanie”
- ???

Interpretowanie snów

Sny mogą nieść bardzo ciekawe informacje dla ciebie.

Jeśli chcesz interpretować sny oto 3 sposoby:

1. Zapisuj sny w zeszycie i/lub nagrywaj na dyktafon.

Po pewnym czasie 1-2-3-6-12 miesięcy przeglądaj zapiski, przepisz nagrania i czytaj całość, jak pamiętnik. Zobaczysz, że zaczną się pojawiać zrozumienia odnośnie tego, co jakiś sen z przeszłości mówił ci na temat obecnych lub przyszłych zdarzeń.

Nagrywanie snów, szczególnie zaraz po przebudzeniu się jest w moim pojęciu najskuteczniejszą formą pracy ze snami. Zauważysz, że odsłuchując nagrania na słuchawkach, nawet po długim czasie będziesz w stanie przypomnieć sobie sny. Działa to w ten sposób, że twój głos jest formą zapisu emocji i stanu danego momentu, a to jest jak furтка do pamięci tego, co niby już zapomniane.

Jeśli chcesz zapisywać sny w nocy to może być ci pomocna mała lampka UV (led lub jarzeniowa). Światło UV nie powoduje napięcia mięśni oczu, które gdy się napinają odcinają dostęp do pamięci snu. Gdy rano się budzisz i jest ciemno w pokoju to też będzie ci łatwiej pamiętać i zapisać sen. Gdy zbudzisz się i będzie zbyt jasno to pamięć snów bardzo szybko uleci. Dlatego nagrywanie jest najbardziej skuteczne, bo możesz nagrywać bez otwierania oczu a nawet zmieniania pozycji ciała.

2. Sennik

Jeśli chcesz używać sennik, kup taki który najbardziej do ciebie przemawia. Używaj tylko jeden sennik przez cały czas. Przeczytaj cały sennik jak książkę. Przed czytaniem sennika wypowiedź intencję związaną z zaprogramowaniem twojej podświadomości aby używała symbole z sennika do przekazywania ci informacji. Senniki różnią się między sobą w sposobie interpretacji snów, dlatego należy używać tylko jeden sennik, nawet przez całe życie.

Wynika to z tego, że sennik jest tylko narzędziem służącym do programowania twojej podświadomości na to, pod jaką postacią mają być ci przekazane informacje. Większość osób nie ma pojęcia o tym, że właśnie tak należy używać senników.

Czytając sennik, programujesz swoją podświadomość, aby w taki a nie inny sposób przekazywała ci informacje w snach - intencją czytania sennika jest właśnie zaprogramowanie podświadomości na coś takiego. Nawet korzystając z sennika zapisuj sny lub je nagrywaj i potem przepisz.

3. Metoda z Górą.

Jest to metoda jaką spotkałem w jednej książce i działa bardzo ciekawie. Gdy się obudzisz i pamiętasz sen, jego część lub jakieś symbole, to weź ten sen (cały) lub tylko jakiś lub jakieś symbole ze sobą i zacznij wchodzić na górę. Najlepiej to robić bez otwierania oczu, zaraz po tym jak się obudzisz. Idziesz

na górę i w pewnym momencie wchodzisz w chmurę czy mgłę, która symbolizuje niewiedzę dotyczącą znaczenia snu lub symboli ze snu. Przechodzisz te zaciemnienie i dochodzisz do szczytu góry.

Jest to po prostu podróż mentalna ze snem lub symbolami od niewiedzy po jasność. Bardzo często dochodząc na szczyt znaczenie snu lub symboli pojawi się w twojej głowie zupełnie samoistnie. Bez myślenia, logiki, po prostu idziesz i na szczycie coś się pojawi lub nie.

Czasem zrozumienie snu, może też przyjść podczas dnia w zupełnie niespodziewanym momencie (zapisz lub nagraj je wtedy). Często zrozumienie snu, który miał miejsce w jakiś znanych ci okolicznościach np. ulica, budynek, osoba, przychodzi wtedy gdy w dzień spotkasz tę osobę lub znajdziesz się w miejscu, który był we śnie. Możesz też specjalnie się wybrać w to miejsce ze snu, z intencją zrozumienia snu. Jeśli jechałeś np. samochodem we śnie, to jadąc w tym samym miejscu (a czasem tylko jadąc samochodem) może przyjść znaczenie snu.

Są sny niosące informacje i sny zupełnie nie mające żadnego znaczenia. z czasem będziesz czuć po przebudzeniu się że dany sen ma znaczenie lub jest całkowicie bez znaczenia i jakiegokolwiek istotnej informacji dla ciebie. Z czasem może też ci przychodzić że we śnie przyjdzie ci zrozumienie co ten sen znaczy. Z czasem też możesz zacząć mieć sny nie wymagające zupełnie żadnej interpretacji, bo przekaz będzie jasny i bezpośredni.

Wszelkie zdarzenia w dzień, również możesz interpretować tak samo jakby to był sen, który śnisz. W szczególności dziwne zdarzenia. takie trochę oniryczne nadają się do interpretacji. Gdy dokonujesz takiej interpretacji w dzień i zrobisz to zaraz po takim zdarzeniu lub w trakcie jego trwania to może się to z czasem przełożyć na to, że śniąc w nocy zaczniesz już podczas trwania snu go interpretować. W śnie masz dostęp do zupełnie innego stanu świadomości i interpretacje snów podczas trwania snu są najbardziej „jasne”.

Z biegiem czasu i konsekwencją praktyk ze snami, zaczniesz coraz częściej śnić sny nie wymagające żadnej interpretacji – przekaz będzie jasny i oczywisty – bezpośredni.

Koszmary senne

Każdy miewa koszmary senne, jakie są tego przyczyny?

Przyczyny czysto fizyczne:

1. Przeciążona lub zanieczyszczona wątroba (emocje) jest bardzo częstą przyczyną występowania koszmarów. Wątroba w nocy się oczyszcza i wydzielane są toksyny, które wchodzi do krwi i ma to wpływ na twoje funkcjonowanie i emocje. Wątroba jest ośrodkiem emocji, gdy jest zdrowa to ilość koszmarów zmniejsza się diametralnie. Koszmary senne wynikające z wątroby występują najczęściej około godziny 2-3 w nocy. Często towarzyszy im przegrzanie ciała lub wyziębienie ale bardziej przegrzanie. Nie jedz ciężkich potraw przed snem, najlepiej aby większość pokarmów była już strawiona. Alkohol, tytoń, kawa, leki mają duży wpływ na wątrobę i mogą powodować koszmary.

Koszmary spowodowane wątrobą, nie mają żadnego przekazu do interpretowania.

2. Pozycja ciała ma wpływ na sny, czasem pozycja jest uciążliwa, np. jest ugniatane serce lub inny organ i koszmar ma za zadanie jedynie wybudzić cię abyś zmienił pozycje ciała.

Koszmary spowodowane pozycją ciała itp, nie mają żadnego przekazu do interpretowania.

3. Czasem koszmar niesie w sobie informacje najczęściej odnośnie jakiś twoich lęków lub obaw. Zinterpretuj taki koszmar, wyciągnij wnioski i staw czoła lękowi, popracuj z nim. Lęki są zazwyczaj nierealne i wynikają z jakiś

nadmiernie emocjonalnych interpretacji tego, co się dzieje w twoim życiu. Możesz to zmienić, analizuj te lęki i przyglądaj się im, na ile są realne a na ile kompletnie wymyślone.

Jak sobie radzić gdy jest koszmar?

Zwykły sen może zamienić się w koszmar i wynika to z twojego postrzegania tego, co się dzieje we śnie, w taki sposób, że stanie się on koszmarem. Ważniejsze od zdarzeń na jawie lub we śnie jest to, jak ty będziesz postrzegać owe zdarzenia i jak będziesz się zachowywać.

Gdy pojawia się w śnie jakaś straszna postać to nie uciekaj, tylko się przedstaw takiej postaci - „*Cześć nazywam się tak i tak*”, zobaczysz że wszystko się zmieni i to, co zapowiadało się na koszmar stanie się (nie)zwykłym snem. Zaprogramuj sobie, że gdy pojawi się straszna postać to jej się przedstawisz. Może ci się to udać już za pierwszym razem, a może będzie potrzebne kilka razy. Prędzej czy później jeśli chcesz to zmienisz swoje reakcje we śnie.

Cykle snu

Sen jest w cyklach czy blokach, zazwyczaj one trwają od 60 do 120 minut. Obserwuj jakiej długości masz cykle. Lepiej spać jeden cykl mniej niż zbudzić się połowie cyklu. Gdy budzisz się na koniec cyklu wtedy masz większe poczucie wyspania. Obudzenie się rano w połowie cyklu da ci bardzo często uczucie niewyspania.

Praca ze snami jest praktyką rozciągniętą w czasie i efekty mogą przyjść nie wiadomo kiedy. Dyscyplina i konsekwencja są najlepszą siłą napędową

każdej praktyki. Ze snami pracuję od początku lat 2000 i na przestrzeni tego czasu, widzę jakie zmiany zachodziły właśnie poprzez konsekwencje praktyk.

By Max Love

www.maxlove.eu

www.facebook.com/maxlove333

maxlove35@yahoo.com