



ŚWIADOME ŚNIENIE

(podsumowanie lekcji)

kurs „Parapsychologia i psychotronika”

Szkoła Parapsychologii, Ezoteryki i Rozwoju Duchowego

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

CZYM JEST SEN?

Sen to taki stan czynnościowy ośrodkowego układu nerwowego, który cyklicznie pojawia się i mija w ciągu doby. Podczas snu występuje zniesienie świadomości i stan bezruchu. Na sen ma wpływ intensywność światła oraz czynniki społeczne.

ŚWIADOMY SEN

Świadomy sen jest to sen, w którym śniący zdaje sobie sprawę, że śni.

Zjawisko świadomego śnienia opisywali w swoich pismach Arystoteles i w listach św. Augustyn.

Po raz pierwszy termin *rêve lucide* został użyty przez Harveya Saint-Denys w 1867. Zaś twórcą terminu "lucid dream" uważa się holenderskiego psychiatrę Frederika van Eedena.

DO CZEGO MOŻE SŁUŻYĆ ŚWIADOMY SEN

Świadome sny mogą służyć do wielu celów, w tym terapeutycznych, rozrywkowych i związanych z samopoznaniem.

JAK NAUCZYĆ SIĘ ŚWIADOMEGO ŚNIENIA

Świadomego śnienia można się nauczyć. Na przykład dzięki specjalnym technikom śniąca osoba może zorientować się, że otaczająca ją rzeczywistość to sen.

Ponadto rozwijaniu możliwości świadomego snu sprzyja:

- regularne medytowanie,
- trenowanie świadomości bycia „tu i teraz”,
- utrzymywanie spokoju,
- uwalnianie się od chaosu i stresu,
- zwolnienie tempa życia – życie w pośpiechu zaburza możliwość wywoływania świadomych snów.

Marta Pyrchala-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwój-dzieci