

# Cum iti poti controla visele

Articol de: anca axenia

Cine nu si-ar dori ca visele sale sa devina realitate? Nu este un text publicitar, ci o simpla intrebare, la care unii au gasit raspunsul. Mai precis, este vorba despre ceea ce se numeste visul lucid sau constient. Cu alte cuvinte, poti constientiza ceea ce visezi, si chiar sa intervii cateodata asupra actiunii care se deruleaza in vis. Cum este posibil sa se intample astfel?

Poate ca pare ceva simplu, insa visul constient nu este echivalent cu a controla mintea. Numai pentru ca visezi ca zbori, acest lucru nu inseamna ca realizezi ca, in fapt, esti in perfecta siguranta, in patul tau. Dupa cum faptul ca esti constienta ca visezi nu te ajuta neaparat sa poti exercita vreun control asupra a ceea ce se intampla pe durata visului. Nu ti s-a intamplat sa-ti doresti sa te trezesti si totusi, acest lucru sa nu fie posibil pe moment?

Odata ce ai inteles care este diferenta intre cele doua concepte (respectiv, visul constient si controlul mintii), poti invata cum sa visezi si sa fii, in acelasi timp, lucida. Ce ti-ai dori sa faci in vis? Sa escaladezi Everestul? Nu este imposibil, cel putin nu in lumea viselor...

Senzatia pe care o vei avea va fi una deosebit de intensa, intrucat creierul uman nu poate sa faca diferenta intre o actiune care se petrece in realitate si ceea ce se petrece in vis.

Cum ar trebui sa procedezi?

In primul rand, noteaza amanuntit ceea ce visezi (un minimum antrenament se impune). Imediat dupa trezire, descrie intr-un jurnal fiecare vis, fara a omite, pe cat posibil, nici un detaliu. Acest lucru te va ajuta sa te familiarizezi cu modul in care se desfasoara visele. Daca visezi in culori, ai sanse cu atat mai mari sa-ti amintesti cat mai mult din visul respectiv.

Cum vei sti ca ai facut progrese in ceea ce priveste visul constient?

Atunci cand vei realiza (in timpul visului) ca ceea ce se intampla nu ar fi posibil in realitate. "Parea atat de real", spun multi despre visele lor. Aceste persoane ar mai trebui sa lucreze in ceea ce priveste visul lucid.

In fiecare seara, gandeste-te la ceea ce ti-ai dori sa visezi - sau pe cine, daca este vorba de o persoana. Imagineaza-ti cu lux de amanunte cum ar urma sa se desfasoare actiunea din vis, inclusiv replicile "personajelor". Poate ca nu se va intampla in prima noapte, nici in cea de a doua, dar momentul nu se va lasa mult timp asteptat...

Taguri articol: vise,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

