Bewusste Träume

Das Thema dieser paar interessanten Absätze wird die Diskussion über bewusste Träume sein.

Jeder von uns hat mindestens einmal in seinem Leben Träume gesehen, die den Geist so faszinierten, dass der nächste Tag voller guter Laune war. Doch die Träume bringen nicht immer gute Emotionen mit sich. Vielleicht haben Sie einen Traum von Albträumen gefüllt, oder vielleicht ein gewöhnlicher Schlaf mit der Beteiligung von unangenehmen Menschen oder Umständen. Es ist das Vermeiden von Träumen mit einer unerwünschten Handlung, die Ihnen hilft, Träume wahrzunehmen und zu steuern.

Der Schlaf ist für den Menschen notwendig, damit sich der Körper erholen kann, auch während des Schlafes hört das Gehirn nicht auf, die im Laufe des Tages erhaltenen Informationen zu verarbeiten. Einige Menschen und Wissenschaftler glauben, dass die Träume, die wir sehen, helfen, Informationen aus dem Bewusstsein in das Unterbewusstsein zu verarbeiten und zu übertragen. Im Durchschnitt braucht ein Mensch 7 Stunden Schlaf, aber diese Zahl kann je nach Lebensstil und Tempo variieren.

Bewusste Träume unterscheiden sich von den üblichen dadurch, dass Sie nicht nur eine Reihe von Bildern und Handlungen sehen. Und Sie verstehen, dass all dies Sie träumen und können den Aufbau und den Verlauf der Ereignisse in Ihren Träumen beeinflussen. Bewusste Träume treten während des REM-Schlafes auf, wenn das Gehirn besonders aktiv wird und die Augenbewegungen schnell auftreten.

Die Fähigkeit, Träume wahrzunehmen, erscheint bei uns bereits im Alter von 3 Jahren, da in diesem Moment eine erhöhte Erweiterung des Bewusstseins stattfindet. In das Sichtfeld gelangt eine enorme Menge an Informationen, die das Gehirn ununterbrochen verarbeitet. Die Zentren des Bewusstseins werden stärker, Gedächtnis und Aufmerksamkeit werden trainiert.

Wir fangen an, Träume zu sehen, wenn wir von einem Flieger oder einem Flugzeug fallen, und wir träumen auch davon, wie wir auf die seltsamste Weise fliegen.

Aber mit zunehmendem Alter verlieren wir diese Gewohnheit, weil wir sie nicht mit dem Erwachsenenalter weiterentwickeln.

Aber es gibt auch gute Nachrichten, es gibt Möglichkeiten, um die Fähigkeit, Träume zu realisieren, wiederherzustellen und auch zu lernen, sie zu verwalten. Der erste Weg dazu ist die Erinnerung und Analyse von Träumen. Es kann einige Wochen und Monate dauern, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen, also seien Sie geduldig.

Nach der Analyse der Träume müssen Sie Momente finden, in denen Sie in Ihrem Unterbewusstsein eine solide Assoziation mit der Tatsache, dass etwas Unwahr ist, zu etablieren.

Nachdem Sie eine bestimmte Anzahl von Assoziationen gefunden haben, müssen Sie darüber nachdenken, was Sie möchten, dass Ihre Träume sind. Besonders hilfreich ist dabei die räumliche Phantasie.

Die Erfindung Ihrer eigenen Handlung und Traumlandschaften während der Unruhe wird Ihnen sehr helfen, dass Sie bei der Einnahme in Ihren Schlaf keine zusätzliche Zeit für die gleichen Aktionen verschwenden.

Es ist auch sehr nützlich zu lernen, wie man sich in einem Traum aufwacht, zum Beispiel, um während eines Albtraums oder ähnlicher Träume aufzuwachen. Der beste Weg ist, sich vorzustellen, was Sie im Traum schlafen. Sie sind jedoch frei, Ihre Optionen zu erfinden.

Zu den bewussten Träumen gehört die Schlafparalyse, die sich bei Menschen manifestiert, die ständig unter Stress stehen. Während dieser Zeit ist der gesamte menschliche Körper gelähmt, und das einzige, was eine Person tun kann, ist zu sehen und zu hören, was um sich herum geschieht, hauptsächlich bei Schlaflähmung beobachten Menschen schwarze Figuren oder Silhouetten von Monstern.

In diesem Fall hilft uns unsere Gewohnheit, uns zu wecken. Denn obwohl bei Schlafparalyse alles wie eine Realität aussieht, bleibt es immer noch ein Traum.

Bewusste Träume können noch verwendet werden, um eine Arbeit zu beenden oder fortzusetzen, die Sie während der Zeit ohne Aufmerksamkeit getan haben, wie zum Beispiel die Planung einer Business-Präsentation oder einen Urlaubsplan. Auch bewusste Träume können zur Entwicklung von Kreativität und Selbsterkenntnis beitragen. Sie helfen der Person, neue Horizonte zu öffnen und verschiedene Fähigkeiten zu entwickeln.

Aber die Hauptsache ist, dass Sie in bewussten Träumen alle Ihre Träume verwirklichen können, die aus irgendeinem Grund in der Realität nicht verwirklicht werden können. Zum Beispiel gehen Sie in den malerischen farbenfrohen Wald in Sichuan. Auf dem Mount Everest. Oder erleben Sie unübertroffene Emotionen während des Flugs über dem großen Canyon von Colorado.

# Welche Schlussfolgerung kann man daraus ziehen?

Eine scheinbar einfache Sache wie ein Traum, über den wir nicht einmal nachdenken, ist ziemlich interessant und bietet uns viele neue Möglichkeiten, wenn wir gut genug verstehen, was es ist und mit was es gegessen wird.

Deshalb sollten Sie nicht versuchen, in bewusste Träume zu gelangen, um auch im Traum zu arbeiten. Nutzen Sie sie, um sich zu entspannen, geben Sie Freiheit der Phantasie, reisen, fliegen, schaffen Sie etwas Ungewöhnliches, laden Sie sich vor dem Aufwachen mit Positivität auf.

Und das Wichtigste ist, zu träumen und ständig etwas Neues zu strecken und lassen Sie Ihr Leben mit Farben spielen.