JUNOT MOOR

Sonhos Lúcidos

O GUIA MAIS SIMPLES E COMPLETO PARA APRENDER A SONHAR LUCIDAMENTE



Sonhos lúcidos - Como experimentar sonhos lúcidos, o guia mais simples e completo para aprender a sonhar lucidamente

Como dominar a capacidade de sonhar lucidamente. Experimente a força dos sonhos lúcidos e explore seu mundo interior

Junot Moor

Edição 1,0 – Junho, 2017

Postado por Junot Moor em CreateSpace

ISBN: 978-1548256869

Copyright © 2017 por Junot Moor

Todos os direitos reservados, incluindo os direitos de reprodução total ou parcial em qualquer formato.

Sumário

Introdução
O que é sonhar?
O que é um sonho lúcido?
Sonho lúcido e projeção astral
Um erro comum
Posso sonhar lucidamente?
Como se sente o sonho lúcido?
A história dos sonhos lúcidos
História científica
História cultural
Fundamentos
Para que serve os sonhos lúcidos?
Como saber que está sonhando lucidamente?
Tipos de sonhos
Benefícios dos sonhos lúcidos
Mitos sobre os sonhos lúcidos
Um sonho lúcido é seguro?
Precaução
Técnicas básicas para induzir um sonho lúcido
Ajuste do ciclo
Como iniciar um sonho lúcido
Se lembre de seus sonhos
Meditação
Técnica de 61 pontos de relaxamento
Visualização

Técnica MILD
Técnica WBTB
Suplementos e técnicas que podem ajudar a induzir ao sonho lúcido
Uso da tecnologia
Teste de realidade
Sinais de sonho
Seu primeiro sonho lúcido
Se mantenha em um sonho lúcido (mantenha a lucidez)
Sair de um sonho lúcido
Não pare de praticar
Vivendo o sonho
O sonho lúcido pode ajudar você a mudar?
Distúrbios do sono
Dicas
Conclusão

Introdução

Bem-vindo ao fantástico mundo do sonho lúcido. Através do processo de aprendizagem para sonhar lucidamente você pode explorar as profundezas de sua mente, desbloquear a porta de entrada para a imaginação, a aventura, e experimentar coisas que nunca pensou ser possível. Os sonhos lúcidos não se limitam apenas à experiência da esfera humana. Você pode experimentar vastos mundos que não têm nenhuma semelhança com o domínio da realidade ordinária.

No mundo dos sonhos lúcidos é possível desafiar as leis da ciência e da física, abandonando pensamentos limitantes e ser completamente livre. Quebre as barreiras do medo e todas as crenças limitantes e ingresse em um mundo exclusivo, onde você é o mestre e o criador. O que você quiser que aconteça, vai acontecer... no mundo dos sonhos lúcidos tudo se ajusta à sua vontade. Você será capaz de alcançar os limites do seu potencial criativo e físico, estar mais perto do que realmente é descobrir o seu eu interior, pode até mesmo se encontrar com velhos amigos e familiares que já deixaram este mundo, mas não os seus pensamentos.

Não há limites. Se você quiser se juntar aos milhões de pessoas que já estão experimentando este fenômeno incrível tudo que você tem a fazer é ir dormir..., mas primeiro eu vou ensinar como controlar seus sonhos.

Eu lhe dou as boas-vindas ao fascinante mundo dos sonhos lúcidos.

O que é sonhar?

Algumas pessoas dizem que nunca sonham, mas isso não é verdade. Todos nós sonhamos. A diferença é que nem todos se lembram dos sonhos quando acordam.

Os sonhos acontecem quando você dorme profundamente. Provavelmente você já ouviu que os sonhos são uma representação dos pensamentos e sentimentos do nosso subconsciente. Isso pode ser verdade, embora eu gostaria de lhe dizer que os sonhos não só oferecem uma representação do nosso subconsciente, mas eles também podem representar o que está em nossa mente consciente.

Quantas vezes seus sonhos contêm reflexões sobre coisas que estão acontecendo em sua vida real (das quais você está bem consciente)?

É muito comum ter sonhos que parecem não ter nenhuma relação com a nossa realidade atual, como sonhar que perdeu os dentes, mas eu aposto que todos nós tivemos sonhos com um ex-parceiro logo após terminar o relacionamento, ou com os personagens de algum programa de televisão que assistiu pouco antes de dormir. Se pensarmos nisso desta forma, fica claro que os sonhos nem sempre são eventos vagos e subconscientes aos quais não temos acesso. Neste momento é quando falamos de sonhos lúcidos.

O que é um sonho lúcido?

A palavra "lúcido" vem do latim "lucidus", que significa "brilho". O prefixo em latim "luc" refere-se a "luz". Em outras palavras, o que é "lúcido" está relacionado à ter clareza. As coisas que são lúcidas podem ser vistas e compreendidas claramente. Com esta idéia é muito mais fácil compreender o que é exatamente um sonho lúcido.

Um sonho lúcido é aquele que pode ser visto de forma clara e reconhecido como um sonho. Os sonhos normais parecem estar envolvidos em uma espessa neblina se comparados com os sonhos lúcidos, que são muito mais claros e fáceis de identificar.

Sonhos lúcidos se sentem de forma mais clara e real, eles levam a experiência do sonho um pouco mais além. Em um sonho lúcido você está plenamente consciente de que está sonhando durante o próprio sonho. Quando se trata de sonhos regulares, não nos damos conta do que está acontecendo até acordar e lembrar do que aconteceu enquanto dormíamos. Por outro lado, em um sonho lúcido, estamos conscientes de que estamos dormindo e sonhando naquele momento. Isso pode parecer inacreditável, mas é real, e até experimentar por si mesmo será uma sensação de difícil compreensão.

Por que dedicar um livro para ensinar a sonhar lucidamente se a única diferença com um sonho regular é que se está ciente de que está sonhando? Precisamente aí está o poder do sonho lúcido. Uma vez que você é capaz de reconhecer que está em um estado de sonho, pode começar a influenciar os eventos que ocorrem. Em outras palavras, você vai começar a ter o controle de seus sonhos... e o poder de sonhar com o que quiser.

Você terá a capacidade de controlar qualquer cena ou sequência de eventos enquanto dorme. Estará plenamente consciente, não só que está dormindo, mas de que estará livre de conseqüências, dor ou legalidades. Dominar o sonho lúcido requer determinação e força de vontade e se seguir os passos mostrados neste livro vai dominar a capacidade de alterar a realidade em todas as noites de sua vida.

Sonho lúcido e projeção astral

A projeção astral é comumente confundida com o sonho lúcido, então este é o momento de mostrar as diferenças entre os dois. A última coisa que eu quero é que você leia este livro com uma expectativa e tenha uma experiência completamente diferente.

Um sonho lúcido é essencialmente o mesmo que um sonho normal, exceto que você está plenamente consciente de que está sonhando. Sua consciência está com seu corpo adormecido, você só decide o que sonhar.

A projeção astral é muito diferente. Neste caso sua consciência está separada do seu corpo físico. Seu corpo permanece adormecido enquanto sua consciência viaja a um outro plano (ou a uma outra dimensão, se você quiser). Este é um processo difícil de dominar que pode acontecer espontaneamente e é verdadeiramente único, uma experiência exorbitante. Este é um tópico completamente diferente que não vamos tratar neste livro.

Com os sonhos lúcidos você pode ter certeza absoluta de que sua mente, corpo e alma permanecem com você enquanto dorme.

Um erro comum

Como vimos no capítulo anterior, o termo lúcido se refere a algo compreensível, claro, de fácil entendimento e outros sinônimos, mas algumas pessoas confundem a palavra "lúcido" como uma definição de consciência, portanto, erroneamente pensam que um sonho lúcido é sonhar acordado. No entanto, estas duas experiências não podem ser mais diferentes. No sonho lúcido a palavra "consciente" é usada no sentido de que se sabe que está sonhando. *A definição de consciência não deve ser confundida como o estado de estar acordado.*

Posso sonhar lucidamente?

Enquanto alguns céticos afirmam que o sonho lúcido é uma capacidade atingível apenas por pessoas que dominaram a arte da meditação, isso não é verdade. Todo mundo tem a capacidade de sonhar e, portanto, todos nós temos a capacidade de sonhar lucidamente. Se estima que pelo menos uma vez em nossas vidas experimentaremos um sonho lúcido mesmo sem sermos treinados no processo.

Como se sente o sonho lúcido?

Os cinco sentidos (visão, audição, tato, paladar, olfato) operam na "vida desperta" através de meios físicos, e também funcionam durante um sonho lúcido. A única diferença é que durante um sonho lúcido os sinais dos sentidos são completamente simulados pelo cérebro. Por exemplo, em um sonho lúcido se pode imaginar uma refeição e o cérebro simulará o sabor baseado em como seria na realidade. O mesmo acontece com outras sensações físicas, tais como o contato com texturas, condições climáticas, ou mesmo a dor.

No entanto, como o sonho lúcido é controlado pela vontade do sonhador, a cena muitas vezes terá uma conotação mais positiva, e a dor, tristeza, fadiga ou qualquer tipo de sensações e emoções indesejáveis são excluídas.

A história dos sonhos lúcidos

História científica

Muitos livros têm sido escritos sobre sonhos lúcidos tentando explicar a sua existência. A primeira publicação sobre o sonho lúcido foi feita por um francês em 1867. Mais tarde esta publicação foi usada por Cecilia Green em 1968, que adicionou suas próprias observações e conclusões. Cecilia Green foi a primeira pessoa a ligar o sonho lúcido com movimento rápido do olho (REM) e falso despertar. Depois disso, vários estudos sobre o movimento REM e a capacidade dos olhos de ter movimento durante o estado de sonho foram feitos, postulando inclusive que somos capazes de ver durante os sonhos.

Embora no momento não haja nenhuma explicação cientificamente comprovada sobre a existência de sonho lúcido, um cientista, Allan Hobson, lançou a hipótese de que o sonho lúcido começa com o sono REM, que desativa o córtex pré-frontal quando se está dormindo. Esta parte do cérebro se reativa quando o sono começa. Este é o ponto em que os sonhadores podem se tornar conscientes de que estão em um estado de sonho. Durante este evento, a amígdala e o córtex do hipocampo (Para) poderiam ser menos ativos. Estas são as partes do cérebro que induzem a codificação da memória e respostas emocionais. Ao mesmo tempo, a ponte do tronco cerebral (Pons), que é responsável pela criação de sonhos, e do lóbulo parietal, que é responsável pela consciência, permanecem ativos.

História cultural

O sonho lúcido está sendo difundido mais amplamente nas últimas décadas, no entanto tem raízes que remontam aos antigos Índios, Gregos e Budistas.

As tradições antigas do hinduísmo indicam a existência da Yoga Nidra, que é descrita como a primeira expressão moderna do "sonho lúcido". Ao estudar antigas escrituras tântricas as pessoas foram capazes de desenvolver uma técnica de relaxamento que lhes permitia criar um equilíbrio entre estados conscientes e inconscientes.

Uma prática semelhante também foi adotada nas comunidades de mosteiros do Budismo, onde os monges estudaram e compreenderam as quatro posturas de estar adormecido ou acordado. Eles também praticavam "Yoga dos sonhos", onde uma pessoa fisicamente parecia estar completamente acordada e em posição vertical, enquanto estava em um estado de sonho lúcido.

Aristóteles, o grande filósofo grego disse *"quando se está dormindo há algo na consciência que afirma que o que é apresentado em seguida nada mais é do que um sonho."* Esta afirmação pode ser interpretada como uma compreensão precoce da consciência durante o estado de sonho.

Várias contribuições foram posteriormente escritas por franceses, holandeses e malaios, mas não foram consideradas para fins científicos. Entretanto, estes textos e livros são considerados uma prova da compreensão que tinham da existência dos sonhos lúcidos.

Fundamentos

Para que serve os sonhos lúcidos?

Você está ciente de que está sonhando. Está no controle e pode influenciar o que está acontecendo. E daí? E se sonhar lucidamente fosse a realidade, então qual é o verdadeiro benefício de se estar consciente enquanto sonha?

Para começar, o simples fato de que se pode perceber que está dormindo e sonhando é bastante interessante. A consciência durante um estado inconsciente é tão incomum como impressionante. No entanto, sonhar lúcidamente tem muito mais benefícios do que apenas ser uma novidade.

Para muitas pessoas esta é uma oportunidade ideal para explorar diferentes fantasias que, de outra forma não seriam possíveis no mundo real. Fantasias sexuais, a capacidade de voar ou mesmo saber o que se sente ao ser um animal, são aventuras que normalmente são realizadas em sonhos. Afinal, os sonhos são momentos e espaços onde você pode explorar qualquer coisa sem que ninguém saiba e sem ter que enfrentar as repercussões do mundo real.

Como você vai descobrir mais adiante neste livro, a visualização é uma atividade-chave para aperfeiçoar suas habilidades de sonhar lucidamente, e você pode tirar proveito de suas visualizações para melhorar a sua vida real. Pense nelas como um ensaio geral ou uma prática, imaginando, sentindo e experimentando o que se sente ao viver de determinada maneira. Isso torna muito mais fácil identificar como conseguir o mesmo êxito na vida real.

Como saber que está sonhando lucidamente?

Como vimos no último capítulo, sonhar lucidamente é perceber que se está sonhando, desta forma é possível controlar os próprios sonhos. Isso soa bem no papel, mas como acontece na prática? Talvez ainda mais importante, como se pode ter certeza de que realmente se está fazendo isso direito?

Se você já teve qualquer tipo de sonho vai reconhecer a aparência difusa e ligeiramente etérea que os sonhos têm. Pessoas e lugares parecem se transformar instantaneamente e inexplicavelmente de uma coisa para outra e nunca se tem certeza se o que se está vendo é em tons de cinza ou em cores.

Para todos os efeitos, os sonhos lúcidos parecem exatamente como sonhos normais. O truque está em despertar essa parte do seu cérebro que realmente percebe esses detalhes sutis. Observe que a cena é confusa, em vez da clareza que se percebe quando acordado. Além da combinação incomum de personagens que não estariam juntos na vida real.

Se você puder perceber esses detalhes durante o sonho, estará tendo um sonho lúcido. Esse é o ponto que buscamos. Nesse momento você será capaz de controlar e influenciar tudo o que está vendo.

Tudo isso é muito fácil falar, mas como se sonha lucidamente?

Ao sonhar lucidamente na maior parte do tempo vai sentir que pode pensar claramente, assim como faz quando está acordado. Como resultado disso e, com o objetivo de mudar algo em seu sonho apenas pense nisso.

O que quer que pense, vai acontecer. Se você quiser mudar seu ambiente pense "eu quero ir para a praia", se quiser incluir mais alguém em seu sonho pense "eu gostaria que meu irmão estivesse aqui". Esta é uma explicação muito simples de como controlar o seu sonho, mas é o princípio básico. Use sua mente para controlar situações exatamente como faz quando está acordado.

Lembre-se, o único limite é a sua imaginação.

Tipos de sonhos

Um sonho só pode ser descrito como lúcido se tivermos o poder de controlá-lo. Antes de avançar é importante compreender os diferentes tipos de sonhos que existem.

Sonhar acordado: É entendido como um estado entre acordado e adormecido. A mente começa a vaguear e sua imaginação voa se desconectando da realidade atual.

Falso despertar: É quando você acorda de um sonho e realizar sua rotina diária, apenas para acordar novamente e perceber que tudo era um sonho.

Pesadelo: É um sonho perturbador e assustador que pode fazer você acordar se sentindo assustado e ansioso. Pode ser uma consequência de uma situação da vida real ou uma experiência traumática.

Sonhos de cura: São sonhos que se relacionam com a saúde dos sonhadores. Os especialistas acreditam que nossos corpos se comunicam com nossa mente consciente através dos sonhos.

Sonhos progressivos: Acontecem quando você experimenta uma série de sonhos que se repetem por um período de tempo. São sonhos para resolver problemas e ajudar a pessoa a descobrir diferentes opções e abordagens para uma determinada situação.

Sonhos mútuos: São definidos como tal quando duas pessoas têm o mesmo sonho. Esses sonhos podem ser planejados.

Benefícios dos sonhos lúcidos

Sonhos lúcidos são a porta de entrada para um mundo de possibilidades ilimitadas, a janela para novas aventuras e oferecem a oportunidade de experimentar absolutamente tudo, sem quaisquer consequências. Há muitos benefícios associados com os sonhos lúcidos em todos os aspectos da vida. A própria consciência relacionada a um sonho pode ser suficiente para fornecer uma nova perspectiva sobre a vida. Em seguida, vamos ver alguns dos principais benefícios associados com os sonhos lúcidos.

Tratamento contra pesadelos: Com os sonhos lúcidos aprendemos a ter controle sobre nossos sonhos e a substituí-los por aquilo que desejamos. Podemos até acordar à vontade. Há provas de que com o domínio do sonho lúcido a freqüência dos pesadelos é reduzida.

Melhora a criatividade: Os sonhos lúcidos oferecem um mundo sem limites. Vários artistas famosos tiveram suas obras mais famosas inspiradas em cenas de seus sonhos. Da mesma forma escritores antigos e modernos (como Stephanie Mayer, a autora de O Crepúsculo) disseram que viram toda a sua história em um sonho. E músicos como Chopin e Beethoven ouviram orquestras completas em seus sonhos antes de criar suas obras-primas. Os sonhos lúcidos abrem um novo mundo de possibilidades criativas através das profundezas do subconsciente.

Melhorar a confiança: Sonhos lúcidos fornecem um meio de pessoas introvertidas e tímidas terem um ambiente seguro para tentar coisas novas. Elas podem praticar conversando com grupos de pessoas, a fim de melhorar a sua autoestima. Sendo um sonho com uma sequência de eventos que está sob seu controle, você sempre terá a resposta que quer e construirá a confiança rapidamente. Alternativamente os sonhos lúcidos também podem servir como um alter ego, com o qual não temos que nos preocupar com quaisquer consequências.

Conversar com as pessoas que se foram: Se você quer conhecer um personagem histórico ou falar com um membro da família que faleceu, o sonho lúcido permitirá que você faça isso.

Viagem no tempo: Você pode viajar para o passado para experimentar a vida dos dinossauros, ou para o futuro para ver como sua vida será de acordo com as decisões que você fez hoje. Você pode conhecer seus filhos ou netos que ainda não nasceram.

Capacidade física: A maioria das pessoas tem fantasias que querem experimentar, independentemente de ser algo tão simples como cantar ou dançar em um palco, ou coisas mais complexas como ser um franco-atirador, pilotar um helicóptero, ou lutar contra um crocodilo. É possível aperfeiçoar nossas habilidades físicas através de sonhos lúcidos, porque eles têm um efeito semelhante às técnicas de visualização utilizadas pelos atletas de alto rendimento.

Mitos sobre os sonhos lúcidos

A seguir estão alguns dos principais mitos sobre os sonhos lúcidos com base em crenças populares.

Somente os mestres espirituais podem sonhar lucidamente: É um fato conhecido que a meditação pode ser de grande ajuda para conseguir um estado de sonho lúcido. No entanto, isso não quer dizer que é um mundo limitado às entidades espirituais altamente qualificadas na meditação. É preciso muita prática e determinação, mas se você tem força de vontade, então o sonho lúcido é uma possibilidade iminente em seu futuro próximo.

Um sonho lúcido pode matá-lo: Este mito apareceu no filme *A Origem* protagonizado por Leonardo DiCaprio. Se morrer em um sonho, isso não significa que vai morrer na vida real. Morrer em um sonho só vai fazer com que acorde. Isso é tudo.

Se eu vejo alguém no meu sonho, significa que eles me veem também: Não. Um sonho lúcido faz parte do seu subconsciente. Não é um sonho compartilhado, por isso, se você ver uma pessoa em seu sonho não significa que essa pessoa também está sonhando com você.

Limbo Onírico: Este é outro mito do filme *A Origem* e afirma que se você está ciente de que está sonhando, pode não ser capaz de acordar novamente. Isso pode assustar algumas pessoas que ouviram falar sobre paralisia do sono, mas a verdade é que os sonhos lúcidos não têm relação com a paralisia do sono. Acordar de um sonho é muito fácil e você não ficará no limbo.

Um sonho lúcido é seguro?

Em todos os tipos de experiências fora do corpo, viagens astrais e diferentes níveis de consciência, há preocupações sobre os riscos que podem apresentar. Afinal, são áreas pouco compreendidas pela maioria das pessoas e não se têm feito estudos satisfatórios sobre os fatores importantes em cada uma dessas experiências. Conseqüentemente, é discutido ainda se sonhos lúcidos são seguros, mas geralmente isto ocorre entre pessoas que nunca o experimentaram.

A morte é uma grande preocupação, mas o fato é que não se sabe de ninguém que morreu por um sonho lúcido. Pode ter certeza de que sua consciência estará segura durante um sonho lúcido. Como já estabelecemos, a única diferença entre um sonho regular e um sonho lúcido é que no sonho lúcido se percebe que se está sonhando, mas o processo de sonhar é exatamente o mesmo.

Em relação ao seu corpo físico, não se esqueça que você nunca se move do lugar onde adormeceu. É como qualquer outra noite em que adormece e sonha como costuma fazer. Como resultado, seu corpo físico não está em risco durante um sonho lúcido, assim como não está durante um sono normal.

Além do risco físico, muitas pessoas estão preocupadas com o bem-estar psicológico das pessoas que sonham lúcidamente. Quando você aprecia esses sonhos vívidos que parecem mais reais do que a realidade, pode ser muito tentador querer mais a vida do sonho do que sua própria vida. Quando sonhar lucidamente é tão atraente, alguém poderia escapar para o seu mundo de sonhos tantas vezes, que passaria mais tempo sonhando do que na vida real?

A resposta é não. Na maioria das circunstâncias, não é possível dormir tanto e fugir da vida real. A única situação em que poderia ser diferente é quando se apresenta uma condição da narcolepsia, embora nestes casos os indivíduos raramente têm o controle sobre seus hábitos de sono.

A maioria das pessoas tem a quantidade de sono REM que podemos ter limitada. Este é um nível muito particular de sono profundo, que é exatamente o que precisamos para poder sonhar. Provavelmente já percebeu

isso, já se sentiu cansado, mas dormiu por tanto tempo que não pode adormecer novamente, apesar de exaustão? Isso acontece porque seu corpo teve todo o REM que pode ter nesse período de tempo. Você terá que esperar sua mente se recompor antes que durma profundamente outra vez. Portanto, pense em sonhos lúcidos como momentos de escape e não como se fossem uma nova vida.

Precaução

Há uma advertência que você deve considerar antes de tentar ter um sonho lúcido. Se é uma pessoa que tem dificuldade em distinguir a realidade do imaginário, se luta com suas percepções da realidade, e se deixa levar por algo que joga com a ambiguidade, os sonhos lúcidos, provavelmente não sejam uma boa ideia.

Sonhos lúcidos são tão vívidos e tão reais que se incorporam personagens surreais e paisagens, pode ser incrivelmente difícil dizer que não são reais. Isso só vai levar a mais problemas psicológicos.

Como regra geral, se você tiver qualquer tipo de dificuldade psicológica, deve verificar com o seu especialista antes de tentar sonhar lucidamente. Mesmo se você for autorizado a continuar, faça com cuidado! E se começar a sentir que as linhas da realidade estão se tornando borradas, pare.

No entanto, para a maioria das pessoas que sonham lucidamente é uma experiência totalmente segura, só precisa se deitar e desfrutar.

Técnicas básicas para induzir um sonho lúcido

Agora sabemos o que é um sonho lúcido, então neste capítulo vamos aprender a induzi-los. Os sonhos lúcidos podem ocorrer espontaneamente. Se pensar sobre isso, provavelmente já experimentou algum sonho em que de repente se tornou consciente de estar sonhando. Quando isso acontece pela primeira vez a sensação de ser capaz de pensar enquanto está dormindo pode ser intrigante. Infelizmente, os sonhos lúcidos espontâneos são muito raros e pode levar um longo tempo para experimentar outro.

No entanto, a indução de um sonho lúcido é uma habilidade que pode ser aprendida. Quanto mais você se concentrar e quanto mais praticar, melhor será. Com esforço após um curto período de tempo você será capaz de induzir seus sonhos lúcidos sempre que quiser.

Para aumentar as chances de conseguir isso você vai precisar criar certas condições ideais para se tornar mais propensos a ter um sonho lúcido. Para sonhar você deve estar dormindo profundamente, em seguida, tente estar o mais confortável e relaxado possível. Elimine qualquer coisa que pode fazer com que se sinta incômodo ou interromper sua experiência do sonho.

Não pense que se aumentar o número de horas que dorme também vai aumentar as chances de experimentar um sonho lúcido. A verdade é que acontece o oposto. As probabilidades de experimentar um sonho lúcido aumentam se você interromper suas horas de sono.

Pense dessa maneira. Enquanto está adormecido imerso em um sonho lúcido a linha entre a realidade e a fantasia do sonho é borrada. Conseqüentemente, sua consciência deve estar entre os estados de dormindo e desperto para poder alterar a percepção da realidade. Em outras palavras, a maneira mais fácil de fazer isso acontecer é interromper intencionalmente a sua rotina de sono (para introduzir momentos entre dormindo e desperto).

Os cochilos da tarde podem ser muito eficazes quando se trata de sonhar lucidamente. Isto porque geralmente você estará mais alerta durante uma

pequena soneca. Mesmo se você estiver dormindo ainda pode ouvir um telefonema ou os ruídos da rua á distância. Em um cochilo, não vai dormir tão profundamente, de modo que seu senso de realidade será alterado, o que é benéfico para induzir um sonho lúcido.

O problema com a tentativa de um sonho lúcido durante os cochilos da tarde é que eles são muito curtos. Embora não haja limite de tempo para um sonho lúcido, é muito mais rentável se você puder explorar o seu sonho por mais tempo. Conseqüentemente uma opção melhor é tentar um sonho lúcido durante a noite, e neste caso a maneira a mais simples de fazer isto é usando a técnica do ajuste de ciclo.

Ajuste do ciclo

A técnica do ajuste do ciclo foi inventada por um hábil sonhador lúcido do Reino Unido chamado Daniel Love. Esta técnica funciona ajustando o relógio biológico, com um alarme uma hora e meia antes de acordar para se acostumar a acordar cedo. À terceira semana coloque o alarme em dias alternados, assim alguns dias acordará em seu horário normal e outros dias uma hora e uma meia antes. Durante os dias "normais" seu corpo esperará o alarme soar a qualquer momento, assim você estará recuperando a consciência, embora ainda estará no estado REM.

Depois que o alarme é desligado tente ficar acordado por 30 ou 60 minutos. Você não precisa se levantar e começar a fazer atividades que precisam de muita energia. Fique relaxado e use este tempo para praticar técnicas de autoconsciência. Vamos ver isso adiante neste livro, mas por agora o importante é lembrar de estar tranquilo, relaxado e focado em seu objetivo.

As oportunidades de experimentar um sonho lúcido usando esta técnica aumentam de 15 a 20 vezes, graças a este curto período de interrupção do sono. No entanto se lembre que não se trata de acordar tantas vezes à noite que no dia seguinte estará cansado. A chave é acordar uma vez, mas sem recuperar os seus níveis completos de energia antes de voltar a dormir.

Como iniciar um sonho lúcido

Agora que você sabe como preparar a sua rotina e a si mesmo para aumentar as chances de entrar em um estado de sonho lúcido, é hora de começar a trabalhar. Você ajustou o tempo para dormir e ajustou seu alarme duas horas antes do seu horário pela manhã, o que mais pode fazer para ter um sonho lúcido?

Se lembre de seus sonhos

É preciso dizer, que estar consciente de seus sonhos é a parte mais crítica de um sonho lúcido. No entanto, isso começa quando você está ciente de sonhos normais depois de acordar. Recordar seus sonhos durante o dia o fará estar familiarizado com o que sente ao sonhar, o que o colocará em uma posição melhor para reconhecer esses mesmos sentimentos quando estiver adormecido.

Então, manter um diário de sonhos é uma boa maneira de começar. Mantenha uma caneta e papel, ou um tablet ao lado da sua cama, onde você pode escrever todos os pensamentos, memórias, experiências ou sentimentos que experimentou em seus sonhos.

Quando acordar, fique bem tranquilo. Não se espreguice, estique, ou se mova na cama. Em vez disso, tente se concentrar em lembrar o que aconteceu nos sonhos tão detalhadamente quanto possível. Depois de refletir por um tempo escreva tudo o que lembrar. Tente recordar todos os detalhes possíveis, porque como você verá mais tarde, esses detalhes o ajudarão a entrar em um estado lúcido em seus sonhos seguintes.

É importante que faça isso toda vez que acordar, mesmo que seja no meio da noite. Lembrar e reproduzir seus sonhos é o primeiro passo (e o mais importante). Não caia na tentação de esperar até a manhã seguinte para escrever, porque simplesmente não vai lembrar de tudo com a mesma clareza... se é que pode lembrar de algo.

Tente fazer isso pelo menos durante três semanas. Logo começará a descobrir padrões e irá se familiarizar com algumas características recorrentes dentro de seus sonhos.

Meditação

A meditação é o próximo passo importante a dominar, porque irá ajudá-lo a fluir para um estado de consciência apropriado. É também o primeiro passo para a visualização, que veremos mais tarde.

Se você já tentou no passado, certamente vai saber que a meditação é uma experiência incrivelmente relaxante. Caso contrário, se é novo no mundo da meditação, acredite em mim você vai se perguntar em breve como foi capaz de viver sem ela.

Há dois tipos de meditação que você pode tentar. A primeira é uma meditação guiada que o ajudará na concentração e a se tornar mais consciente de si mesmo, e o segundo é um tipo de meditação com o objetivo de relaxar e induzir ao sonho. Ambos irão ajudá-lo a sonhar lucidamente, embora a meditação guiada seja a melhor para começar.

Como a meditação é muito relaxante, você terá de encontrar um espaço tranquilo, silencioso e confortável. Sua experiência simplesmente não será a mesma se o seu ambiente estiver cercado de ruídos altos, movimentos e muitas outras distrações.

Provavelmente já viu fotos de pessoas sentadas com as pernas cruzadas e as mãos sobre os joelhos, no entanto, esta meditação funciona da mesma forma se você deitar na cama. A decisão é sua, contanto que você esteja tão confortável e relaxado quanto possível.

Comece se concentrando na sua respiração. Inalar lentamente e profundamente pela boca, segurar por alguns segundos e depois expirar através do nariz. Concentre-se no sentimento de ter ar fresco limpando seus pulmões e oxigênio filtrando o seu sangue.

Conforme se torne mais consciente de sua respiração, comece a prestar mais atenção a outras partes do seu corpo. Observe como sente o solo (ou qualquer superfície em que esteja sentado ou deitado) contra a sua pele. Ouça o som da sua própria respiração.

O objetivo deste processo é torná-lo mais consciente de si. É importante

notar que esta não é uma experiência "fora do corpo". Sua mente e seu corpo estarão presentes, juntos, no mundo físico. No entanto, a diferença é que durante a meditação você está treinando sua mente para se concentrar em algo mais do que o seu entorno.

Então, imagine uma cena bonita e tranquila. Pode ser um jardim, uma ilha deserta ou uma vista espetacular do topo de uma montanha. Lentamente comece a andar pelo lugar que está imaginando, levando em conta a beleza ao seu redor. Quanto mais você pratica mais você vai melhorar a sua capacidade de imaginar cenas e mundos inteiros. Use todos os seus sentidos para ver, ouvir, cheirar, tocar, e até saborear o mundo maravilhoso que criou a si mesmo. Sinta o vento contra a sua pele, ouça os pássaros cantando nas árvores, cheire o ar salgado soprando da costa. Preste atenção a todos os pequenos detalhes, porque quanto mais clara e mais intensa sua imaginação, mais eficaz será o processo.

Desfrute desse tempo durante esta meditação. Se você sente necessidade de sair, há algo que não está fazendo direito. Precisa estar tão relaxado e quieto quanto possível, assim não terá pressa. Geralmente leva cerca de 20 minutos para entrar em um estado meditativo, então tenha certeza que você tem tempo suficiente para fazê-lo.

Se está custando para iniciar a sua meditação, um bom truque é se imaginar descendo lenta e suavemente uma encosta. Isso vai enganar a sua consciência, fazendo sentir que está indo mais fundo.

No final de sua meditação, quando for hora de sair e voltar para o mundo real, basta contar de 10 a 0. Todo o tempo você deve permanecer concentrado em sua respiração a fim permanecer tão relaxado como possível. Uma vez que você está alerta novamente, vai demorar alguns momentos para reajustar a realidade, por isso não tente fazer com pressa. Se dê tempo para se familiarizar com o ambiente físico e perceber todos os detalhes.

A meditação informal que acabamos de ver é mais fácil de fazer quando você está deitado na cama prestes a adormecer. Se deite, respire profundamente e deixe sua mente divagar. Não tem que ser uma meditação tão estruturada como a meditação guiada, porque no final a intenção é adormecer. No entanto, permita que sua mente explore um mundo imaginado

e detalhado, enquanto está na fronteira entre estar acordado e adormecido.

Há livros só sobre meditação, e você pode se aprofundar se deseja, mas para começar a sonhar lucidamente apenas precisa saber estes passos simples. O perigo de tentar aperfeiçoar a sua meditação é que pode esquecer o principal objetivo de porque está lendo este livro, ou seja, experimentar um sonho lúcido.

Técnica de 61 pontos de relaxamento

Esta técnica tem raízes no leste da Ásia Oriental e tem o propósito de relaxar o corpo inteiro, um ponto de cada vez. A técnica de 61 pontos de relaxamento deve ser realizada deitado de costas e se concentrar em um ponto do corpo de cada vez, a partir da testa, ficando em cada ponto por alguns segundos até que sinta que este ponto esteja relaxado e livre de qualquer energia negativa. Da testa, a técnica de relaxamento de 61 pontos se move em um padrão semelhante ao traçado do contorno do corpo. Após a testa avance para o pescoço, em seguida, para baixo o lado exterior do braço esquerdo, para o pulso, para cada dedo, para o lado interno do braço esquerdo, em seguida, para o torso, até a perna esquerda e assim por diante. Ao passar por cada ponto do seu corpo se certifique que todos os músculos nesse ponto estão relaxados antes de avançar.

Visualização

Depois de ter meditado várias vezes você vai começar a entender por que é tão útil melhorar suas habilidades de visualização. Ter a capacidade de criar suas próprias cenas, situações, ambientes, arredores e detalhes é crucial para sonhar lucidamente. A visualização desempenha um papel importante. Acredite ou não, você vai precisar visualizar e acreditar que realmente está no meio de um sonho lúcido.

Comece qualquer dia, separando um momento e prestando atenção ao seu entorno. Tente olhar de uma forma totalmente nova, imagine como seria se você estivesse em um sonho. Vislumbre uma linha efervescente que desenhe o contorno dos objetos, imagine que algo se transforma completamente diante de seus olhos, finja que está voando ou flutuando no chão. Você vai estar acordado, mas vai realmente se sentir como se estivesse em um sonho.

O melhor momento para realizar esses exercícios de visualização é um pouco antes de adormecer, de preferência uma vez que você tenha acordado de propósito durante a noite (como explicado no capítulo anterior), mas você também pode tentar no início da noite.

Use seu diário de sonhos para lembrar os pontos-chave e os detalhes dos sonhos que você teve recentemente. Use sua nova habilidade de visualização (que você praticou durante a meditação) para evocar imagens vívidas do mesmo sonho. Tente vê-los tão claro como puder com os olhos da mente.

Quando adormecer continue com o sonho anterior em sua mente. Ao mesmo tempo, repita "quando sonhar hoje à noite, sonharei lucidamente" (ou uma frase semelhante que tenha o mesmo efeito). Mas não é suficiente apenas dizer as palavras, você realmente tem que acreditar nelas. É preciso convencer sua consciência de que isso vai acontecer.

Enquanto estas palavras estão sendo repetidas, se imagine no meio dessa cena do sonho. Imagine novamente que está no sonho que escolheu e caminhe através desse ambiente.

Se você não tem uma imaginação muito ativa, não se preocupe. Uma boa

maneira de começar é usar os sentidos em vez de visualizar uma cena inteira. Primeiro veja uma paisagem como se estivesse pintando uma tela, imagine as cores básicas primeiro (como luz e sol) e, em seguida, pinte as árvores, montanhas, campos, o que quiser. Em seguida, adicione o som a sua visualização, ouça as folhas das árvores, o sussurro do vento e talvez alguns sons de animais. Visualize a textura ao tocar na grama. Está coberta de orvalho? Sinta o aroma da natureza, o ar fresco da montanha. Você pode até mesmo apanhar uma fruta de uma das árvores e saborear.

Continue este exercício até que você durma, e repita cada vez que for dormir, mesmo que isso signifique fazer todo o processo várias vezes à noite. Quanto mais você repetir, mais sua consciência estará presente planejando terminar em um sonho lúcido. Mais cedo ou mais tarde vai acontecer.

Técnica MILD

A técnica MILD (Mnemônic Induced Ludic Dream, ou em português, indução mnemônica de sonho lúcido) foi desenvolvido e se tornou conhecida por Stephen LaBarge, da Universidade de Stanford. É simples de aplicar e é usado quando você acorda de um sonho e volta a dormir. Quando isso ocorre, você deve:

Lembrar do sonho recente

Antes de adormecer novamente, se lembre do sonho recente da melhor forma possível.

Desenvolver a intenção

Enquanto está dormindo repita a frase "eu vou dormir e vou sonhar, lembrarei disso e vou perceber que estou sonhando", ou algo parecido com o mesmo objetivo. Não é suficiente repetir mecanicamente, deve "querer isso". Você tem que colocar muita intenção no que diz.

Visualizar

Uma vez que você sente que a intenção é "sincera", visualize o sonho que se lembrou no primeiro passo, e se imagine no mesmo percebendo que está sonhando. Por exemplo, você pode imaginar que quando percebe que está sonhando, realizar uma atividade "onírica" de sua preferência, como voar.

Técnica WBTB

Ou em português "Acordar e voltar para a cama." Esta técnica consiste em acordar a cada 4 a 6 horas de sono, sair da cama e ficar acordado por uma hora antes de voltar a dormir. É altamente recomendável que durante esse tempo faça algo relacionado com o sonho lúcido, por exemplo, ler sobre os sonhos. Muitas pessoas combinam esta técnica com a técnica MILD e produzem resultados surpreendentes. Tente voltar para a cama em uma posição diferente da que você normalmente dorme. Isto é para treinar o seu corpo para diferentes configurações de sono e ser capaz de ter um sonho mais consciente, em vez de um sonho profundo.

Suplementos e técnicas que podem ajudar a induzir ao sonho lúcido

Se você seguir o guia descrito acima estará no caminho certo para experimentar um sonho lúcido. As únicas ferramentas que você precisa para induzir um sonho lúcido são prática e concentração. No entanto, também é possível pegar alguns atalhos e induzir um sonho lúcido através de métodos alternativos.

O sonho lúcido é uma experiência emocionante que oferece possibilidades ilimitadas por isso não é surpreendente que muitas pessoas recorram a suplementos para acelerar o processo.

Há uma série de drogas e ervas que podem induzir a sonhar lucidamente. É verdade que esses métodos existem há milhares de anos, mas ainda são muito perigosos.

Várias drogas psicodélicas podem causar sonhos lúcidos muito vívidos, que são muito diferentes dos sonhos regulares em todos os sentidos da palavra. Isto porque os sonhos são tão vívidos que parecem mais reais do que a própria vida. Muita cautela e cuidado deve ser tomado quando se experimenta com algum tipo de drogas. Nunca as use por conta própria. Se certifique sempre de estar sóbrio, com pessoas responsáveis em torno de você para ajudá-lo no caso de algo ruim acontecer. E, claro, não viole a lei.

Não vamos mencionar os métodos que podem ser perigosos ou ilegais, por isso o seguinte é uma lista de técnicas e suplementos que podem ajudar a induzir o sonho lúcido com segurança.

- Aromaterapia: O perfume de alguns óleos essenciais facilita a indução do sonho lúcido. Estes óleos podem ser sândalo, rosa, palo santo, patchouli, helichrysum, cravo, absinto, anis e sálvia. Os métodos de uso de aromaterapia incluem a exposição a óleos essenciais através de um recipiente de cheiro, colocação de gotas nos pontos de pulso do pulso, ou mesmo inaladores.

- Travesseiros aromáticos: São infundidos com ervas e aromas que podem ajudar a induzir o sonho lúcido. A única precaução que você deve ter

é não colocar demasiada fragrância no travesseiro, já que o cheiro pode ser muito forte e causar náuseas.

- Erva do sonho: Esta erva também conhecida como Calea zacatechichi, usada por xamãs mexicanos como uma erva medicinal para tomar consciência de seu eu interior. Recentemente, se tornou conhecida como capaz de induzir sonhos fortes e poderosos, no entanto, algumas pessoas expressam que serve mais para aumentar a lucidez nos sonhos, do que propriamente para induzi-los.

- Galantamina: A galantamina foi descoberta na Grécia há mais de 3.000 anos e está sendo usada recentemente como um tratamento precoce para Alzheimer. A Galantamina tem substâncias que melhoram a memória e é sabido que o ciclo do sono REM aumenta para mais do que os usuais 100 minutos por noite, tornando os sonhos mais prolongados e extremos.

- Vitamina B6: A vitamina B6, além de ser usada como um suplemento diário para a saúde também é usada para induzir sonhos vívidos e de grande alcance, especialmente quando combinado com Galantamina.

- Triptofano: O triptofano é uma substância que é naturalmente encontrada no corpo humano. Também é fornecido como um suplemento terapêutico para tratar a insônia e ansiedade. Um suplemento de triptofano ajuda a manter os níveis de memória normais e a manter o sonho em um nível estável ou aumentado.

Estes métodos podem lhe dar uma mostra de como é ter um sonho lúcido. Mais tarde você vai decidir se é algo que você quer continuar explorando.

Uso da tecnologia

Em vez fazer o teste de realidade e tentar observar os sinais de sonho, há uma tecnologia que pode eliminar essa necessidade. Existem várias maneiras de incitar o sonhador a perceber que está sonhando, um consiste na cintilação de luzes muito brilhantes. Muitas vezes estas tecnologias são incorporadas ao mesmo sonho na forma de luzes cintilantes, o flash de uma câmera ou algo semelhante. Então o sonhador usa esses flashes como uma mensagem para perceber que está sonhando, se tornando assim um sonho lúcido.

Este pode ser um método muito eficaz para iniciar um sonho lúcido, mas geralmente é realizado em laboratórios ou clínicas de sono. Você realmente não deveria tentar em casa, porque a menos que você tenha o equipamento certo, provavelmente, em vez de melhorar, vai acabar perturbando o seu sono.

Teste de realidade

Em pouco tempo você vai começar a experimentar momentos lúcidos dentro de seus sonhos. No começo serão momentos fugazes, assim que às vezes pode ser difícil saber se está experimentando um sonho lúcido ou não. Isto acontecerá enquanto for um principiante, quando tiver mais experiência, será mais fácil reconhecer um sonho lúcido.

No entanto, há boas maneiras de saber se está acordado ou em um sonho lúcido. Isto é chamado "teste de realidade", porque como o nome sugere, você está testando se o que você percebe é a realidade ou se ajusta ao que você espera das leis físicas.

O teste de realidade é muito simples. Encontre um objeto da vida cotidiana, como um relógio de pulso ou um jornal. Anote o tempo ou algumas manchetes, a seguir tire de sua vista. Quando você olhar novamente, observe o tempo e a mesma área do texto.

Se mudou, então realmente está em um sonho lúcido. Se não mudou, então tente olhar para o outro lado novamente. Se não tiver alterado ainda, em seguida, tente fazer com que o tempo ou palavras da página se transformem enquanto está olhando para eles diretamente. Se os números ou letras mudarem em algum momento durante este processo, então parabéns! Está sonhando lucidamente. Se ainda permanecerem os mesmos, então é provável que ainda esteja acordado.

Isto pode parecer uma coisa pouco estranha a fazer, mas estudos têm sido feitos para mostrar que se um sonhador reler um texto uma vez em um sonho, há uma probabilidade de 75% de o texto mudar para outra coisa. No entanto, se o sonhador reler duas vezes, a probabilidade de que o transforme para dizer algo mais aumenta enormemente para 95%.

Um outro teste que você pode fazer frequentemente é pressionar sua mão de encontro a uma superfície. É muito provável que em um sonho possa atravessar essa superfície.

Um teste da realidade não é tão simples como dizer a si mesmo que está sonhando, porque seus cinco sentidos são estimulados por seu cérebro

durante o sono e no início não será fácil identificar as diferenças.

Desenvolva um teste da realidade que possa fazer muitas vezes durante o dia, como olhar para o céu e querer que se torne verde. Isso é realmente simples, embora você deva se propor a fazê-lo várias vezes ao dia. O objetivo é se acostumar a fazer o teste de realidade para que quando estiver sonhando lucidamente o faça automaticamente.

Sinais de sonho

Assim como o teste de realidade é uma maneira de confirmar que você está em um sonho lúcido, identificar os sinais de sonho é outra. No caso de você não estar familiarizado com o termo, os "sinais de sonho" são literalmente sinais dentro dos sonhos que tornam explicitamente claro que você está sonhando.

Em essência, os sinais de sonho abrangem qualquer coisa que só pode acontecer no mundo do sonho e que não seria fisicamente possível no mundo real. Alguns exemplos podem incluir a capacidade de voar, criaturas bizarras, ou a presença de pessoas que vivem longe ou estão mortas.

Haverá sinais que aparecem regularmente dentro de seus sonhos, mas o problema é identificá-los e reconhecer que estão lá. Aqui é que o diário de sonhos se torna importante.

Ao rever seu diário de sonhos todos os detalhes e incidentes que pareciam ser insignificantes, de repente parecem ser padrões e características recorrentes. Esses são seus sinais de sonho. Esses são os sinais que vão dizer que você está no meio de um sonho.

Se torne familiar tanto quanto puder com o diário de sonhos e seus próprios sinais de sonho, e quando adormecer estará em sua consciência. Desta forma, quando identificar um sinal em um sonho, ele vai agir como um gatilho para fazer com que você fique consciente. Por exemplo, se você só vê unicórnios violeta quando está dormindo e de repente você sobe em um, sua consciência deve lembrar e alertá-lo que está sonhando. É assim que um sonho comum se torna um sonho lúcido.

Seu primeiro sonho lúcido

Depois de algumas semanas de prática, é possível que já tenha experimentado o seu primeiro sonho lúcido ou esteja prestes a fazê-lo. O primeiro sonho lúcido é o mais difícil de conseguir, mas quando finalmente acontece, uma cadeia de outros sonhos lúcidos se estabelece e quando eles são dominados corretamente, você estará sonhando lúcidamente sempre que quiser, então poderá finalmente entrar nesse novo mundo de criatividade, imaginação e aventura.

O primeiro sonho lúcido pode ser de baixa qualidade, poderia ser um pouco nublado e embaçado, mas isso não importa. O importante é a consciência de que está sonhando. A partir desse ponto só pode melhorar. Tudo que você precisa fazer é praticar, praticar e praticar. Algumas pessoas podem se decepcionar que seu primeiro sonho lúcido foi dessa forma (um sonho semi lúcido). Mas acredite em mim, a qualidade do sonho vai melhorar gradualmente nos próximos dias.

A fim de aumentar e garantir o conhecimento do seu estado de sonho continue a realizar testes de realidade durante o dia. Isto permitirá que você se acostume com os testes de realidade e, também possa fazê-los em seus sonhos. E a ideia do sonho lúcido é incubada ao pensar sobre ele durante o dia ou antes de ir para a cama.

Durante seu primeiro sonho lúcido é de extrema importância que leve as coisas com calma e não fique muito animado. Seja comedido em seu estado de consciência difusa e pense que vai ficar melhor com o passar das noites. Durante o seu primeiro sonho lúcido é importante que execute ações mínimas, tais como tocar a grama ou respirar ar fresco. Não tente saltar sobre um avestruz ou lutar contra um crocodilo imediatamente. Entusiasmo em qualquer sonho lúcido, especialmente nos primeiros, o fará acordar.

Você vai lembrar de seu primeiro sonho lúcido ao longo dos próximos anos, será sua primeira experiência em um mundo diferente. Faça com que o primeiro sonho seja importante e o simplifique para que dure o máximo de tempo possível.

Se mantenha em um sonho lúcido (mantenha a lucidez)

Sair sem querer de um sonho lúcido é um problema que muitos iniciantes experimentam. É muito comum que depois de entrar em um estado de sonho lúcido as pessoas adormeçam totalmente ou acordem completamente.

A razão para isso é que a emoção e a excitação de sonhar lucidamente é muito estimulante. No entanto, esta emoção ou sensação de adrenalina é a pior coisa que você pode fazer quando entra em um estado de sonho lúcido.

Em vez disso, embora pareça difícil, é importante se manter o mais calmo possível durante um sonho lúcido. Eu sei que é mais fácil dizer do que fazer, mas existem maneiras de prolongar a experiência de um sonho lúcido. A chave é se conectar com o sono. Se você se emocionar demasiado vai perder a concentração no sonho e voltar ao seu estado normal de consciência.

Então como se conectar a um sonho? Girando. Isso é tudo. Quando você está em um sonho lúcido e pode sentir que está saindo, comece a girar. Obviamente seu corpo físico não estará se movendo, mas seu cérebro estará suficientemente familiarizado com a sensação para reproduzi-la enquanto você está dormindo.

Este sentimento de movimento será tudo que precisa para se conectar na experiência de um sonho lúcido. Não está claro exatamente por que isso acontece, mas funciona. Com o passar do tempo e você for se familiarizando com o sentimento de estar em um sonho lúcido, as chances de sair devido ao entusiasmo serão consideravelmente reduzidas.

Se permita sentir um certo prazer ou excitação em um sonho lúcido, mas guarde a sua emoção e prazer para quando você acordar.

Também pode aplicar os seguintes métodos para evitar esse tipo de despertar prematuro.

- Mantenha a cabeça fria e fique calmo. Não grite e corra quando perceber que está sonhando.

- Esfregue as mãos. Este movimento único vai ajudar o seu cérebro consciente a se concentrar para impedir a alteração do seu estado consciente. Quando o sonho começa a se desvanecer esfregue vigorosamente as mãos até que se encontre novamente em uma cena viva.

- Dê uma ordem. Diga "claridade" em voz alta fará com que a cena dos sonhos volte instantaneamente. Se você pedir algo pode fazer isso acontecer, então é melhor acreditar no que está dizendo.

- Recue. Isso também se baseia na idéia de que o movimento ajuda a melhorar a consciência de si mesmo no sonho.

- Faça testes de realidade com frequência. Com a prática você vai se acostumar a fazer testes de realidade durante os sonhos.

- Observe mais detalhes do ambiente ao seu redor. Quanto mais detalhes você vê mais provável será que mantenha a lucidez. Foque nos elementos do seu ambiente, isso irá ajudar a estabilizar o seu sonho.

A eficácia destas técnicas pode variar de uma pessoa para outra. Eles são úteis para melhorar a lucidez do sonho e prolongar a experiência lúcida. Desfrute cada sonho lúcido e não se preocupe, seus sonhos naturalmente durarão mais com o tempo.

Sair de um sonho lúcido

Pode parecer estranho que depois de tanto falar sobre como iniciar um sonho lúcido, agora vamos falar sobre como sair dele, mas esta é uma questão igualmente importante.

É normal uma pessoa sentir medo quando não pode despertar de um sonho lúcido. Para algumas pessoas é um estado que geralmente ocorre quando estão enfrentando problemas pessoais ou estão dormindo em um ambiente desconhecido.

A maneira mais simples de acordar é se emocionar ou se excitar. Lembre-se que dentro de um sonho lúcido você pode controlar o que acontece, então pode escolher para onde ir, no que está envolvido, etc. A adrenalina pode fazer com que acorde de seu sonho involuntariamente. Da mesma forma, você pode optar por fazê-lo intencionalmente.

Normalmente você pode acordar de um sonho cada vez que quiser, por isso um sonho lúcido não deve deixar você amedrontado.

Não pare de praticar

É importante lembrar que sonhar lucidamente é uma habilidade que pode ser aprendida. No entanto, pode parecer como um processo incrivelmente longo. Embora os sonhos lúcidos espontâneos sejam possíveis, sua ocorrência é pouco provável.

Não há um prazo definido para dominar a arte dos sonhos lúcidos, algumas pessoas podem dominar em poucas semanas, enquanto outras levam anos. Se você ainda não domina, continue tentando porque o resultado final vale a pena.

Se você tem seguido este guia, mas ainda não teve sucesso, isso pode acontecer por diversos fatores. Um dos principais fatores é o estresse. Se está tenso e estressado, simplesmente não terá a clareza necessária para ter um sonho lúcido. Separe algum tempo, relaxe seu corpo e mente, e comece a se concentrar em seu diário de sonho lúcido. A prática faz o mestre. Não desista.

Se você precisa fazer uma pausa em seu treinamento, faça, mas com cuidado. Assim como é uma habilidade pode ser aprendida, também pode ser desaprendida. Pense que sonhar lucidamente é como um músculo. Se treinar e praticar regularmente, ficará forte e crescerá. Se você é indisciplinado e deixar o seu treinamento, vai se tornar fraco e preguiçoso.

Se fizer um recesso muito longo, vai perder todas as habilidades que lhe custaram tanto trabalho. Se decidir retomar o treinamento em algum momento no futuro deve começar desde o início. Isso não significa que você tem que ter um sonho lúcido todas as noites para continuar com a rotina. Algumas vezes na semana é suficiente.

Sonhar lucidamente é uma habilidade incrível e não são todos que a possuem, então você é muito especial. Pode levar algum tempo, mas não deixe de lado todo o trabalho árduo feito até agora.

Vivendo o sonho

A medida que o tempo passa e você aperfeiçoe suas técnicas será mais fácil induzir sonhos lúcidos. No entanto, uma vez que está em um sonho lúcido, o que você faz, realmente?

Lembre-se que você está no controle de seu sonho lúcido e pode direcionar para o que desejar. Agora você tem as habilidades para visualizar qualquer lugar ou ambiente que sua imaginação lhe permitir. Não há limites.

O mesmo vale para as pessoas e coisas que aparecem em seus sonhos. Não quer ver seu ex? Vire o rosto e então olhe novamente e terá desaparecido. Quer montar em um elefante? Deseje e ele vai aparecer. Não importa o que quiser, você pode ter.

A beleza dos sonhos lúcidos é que eles são extremamente agradáveis. Afinal, ninguém escolheria conduzir seus sonhos em uma direção assustadora e intimidante.

Conforme você adquire experiência não só estará mais familiarizado com as técnicas, mas a sensação de estar em um sonho lúcido começa a ser muito mais confortável. Você vai aprender a apreciar tanto as experiências de sonhar lucidamente, que vai começar a considerá-los como um presente. Isto é particularmente verdadeiro se você optar por usá-los para explorar suas fantasias.

Uma vez que passou os sentimentos de excitação e intimidação existem várias coisas que pode tentar para facilitar a entrada em seu novo mundo. Comece por fazer algo tão simples como andar e explorar o seu novo ambiente. Dê uma olhada, sinta a grama sob seus pés, sinta o sol em seu rosto...

Tocar objetos próximos é uma grande idéia, porque envolve um pouco de interação com o seu sonho. Ao interagir e se envolver com seus arredores tem mais oportunidades de ter uma experiência mais intensa e duradoura.

Se se sentir encorajado e seguro pode tentar aumentar os limites, mas apenas se estiver confortável e familiarizado com o básico. Por que não tentar

flutuar ou voar em vez de andar? Ou por que não tentar andar por um campo de relva laranja? Mude uma coisa de cada vez para permitir que a sua consciência processe as novas informações.

Com muita prática, você logo verá que pode começar a construir em camadas dentro de seu sonho lúcido. Em breve será capaz de flutuar em um campo com grama laranja. Nesse ponto, pode tentar trazer um outro elemento. Se tiver sucesso, em breve será capaz de construir uma realidade complexa e maravilhosa em seus sonhos lúcidos, sem acordar.

Não se preocupe se os primeiros sonhos lúcidos forem muito curtos. Se você não está acostumado eles também podem ser um pouco desgastantes (não porque está ciente do que está acontecendo, mas porque a nova experiência é um pouco esmagadora para o seu cérebro). Mais a medida que aumentar a sua tolerância e ganhar experiência, seus sonhos vão se tornar cada vez mais longos.

A mensagem geral é simplesmente continuar com a sua prática de sonho lúcido. Às vezes pode parecer como uma luta morro acima, mas os resultados serão muito gratificantes. Sonhar lucidamente é uma experiência incrível, e você terá o privilégio de experimentar. Faça o seu melhor.

O sonho lúcido pode ajudar você a mudar?

Em nossa sociedade atual, quase todo mundo está tentando ser rico, perder peso, ou ter sucesso em suas carreiras profissionais. A maioria das pessoas estão lutando para alcançar seus objetivos pessoais. No entanto, quase todos sentem falta de um elemento importante, a confiança interna para alcançar os objetivos. Estamos enfrentando vários obstáculos no mundo real. Obstáculos que podem nos atrasar para alcançar nossos sonhos e desejos, mas e se pudéssemos mudar esse nível de confiança através de nossos sonhos?

Quando estamos em um sonho lúcido estamos conscientes de que estamos criando um sonho tão vívido e com essa consciência podemos optar por lidar com as situações que tememos em nossa vida real. Isso torna infinitamente mais fácil enfrentar nossos medos e ganhar confiança interna. A seguir estão algumas situações em que os sonhos lúcidos podem ser úteis.

- Enfrentar problemas de ansiedade social. Há sonhadores lúcidos que expressam que eram tímidos e introvertidos. Situações sociais geravam estresse e medo. Intencionalmente em seus sonhos lúcidos foram capazes de enfrentar multidões e dar discursos em grandes estádios e auditórios. Estas cenas lhes permitiram ganhar confiança para lidar com situações no mundo real.

- Desbloqueie os medos do subconsciente. Quando sonhamos lucidamente estamos olhando para o nosso próprio mundo subconsciente. Podemos descobrir sentimentos ou medos que estavam escondidos em nosso subconsciente por anos sem que percebamos e através de sonhos lúcidos, podemos nos libertar destes medos.

- Ajuda na geração de ideias criativas. A criatividade vem de nossa mente subconsciente e podemos aproveitar esta grande fonte de criatividade quando sonhamos lucidamente. Escritores, pintores e inventores usam os benefícios dessas técnicas. Alguns dos mais conhecidos sonhadores lúcidos são Albert Einstein, Stephen King, Thomas Edison e James Cameron.

- Permitem praticar novas habilidades. Não há limites ou regras no mundo dos sonhos. Podemos praticar as habilidades que sempre quisemos

desenvolver. Isto pode incluir tocar instrumentos musicais, aprender karatê, pintar quadros, ou dar discursos. Em nossos sonhos lúcidos podemos ser o que quisermos ser.

- Pode voar. Se você é capaz de voar em seus sonhos lúcidos é um sinal de que você tem sido capaz de quebrar as limitações estabelecidas anteriormente por si mesmo ou seu entorno. Você pode sentir a capacidade de fazer qualquer coisa.

O uso de sonhos lúcidos pode nos dar um grande impulso em nosso desenvolvimento pessoal. Podemos combinar a nossa vida real com a nossa vida de sonhos para aumentar o nosso potencial e gerar uma mudança positiva. No entanto, antes de chegar a este ponto você deve dominar o sonho lúcido e praticá-lo com paciência. É a única maneira de extrair o máximo desta capacidade.

Distúrbios do sono

Os distúrbios do sono podem ter um impacto negativo em nossas vidas. Nos impedem de pensar claramente, nublando nossas mentes e gerando estresse constante.

Os tratamentos para distúrbios do sono variam dependendo de sua severidade, geralmente são feitos estudos do sono são, e a medicamentação é prescrita ao paciente. Às vezes, ajuda psicológica também é oferecida já que podem ter alguma conexão emocional. Muitas vezes distúrbios do sono são causados por estresse diário, que é um ciclo vicioso porque distúrbios do sono também causam estresse.

A primeira linha de defesa contra distúrbios do sono e privação de sono é simplesmente aprender a dormir melhor. Dormir melhor significa ter uma boa noite de descanso, com horas de sono suficientes sem despertar por qualquer coisa. Aqui estão algumas dicas para melhorar a qualidade do seu sono.

- Durma o suficiente. Se é o tipo que tende a passar uma hora na cama antes de conseguir dormir, então se deite uma hora mais cedo. Você sabe o seu padrão de sono melhor do que ninguém e deve saber quanto tempo leva para dormir a partir do momento em que se deitar. O objetivo é garantir que durma pelo menos 8 horas, embora este tempo ideal dependa de cada pessoa e você também deve descobrir.

- Evite cafeína e açúcar à noite. Um bom copo de chocolate quente antes de dormir não te ajuda a dormir. Chocolate tem açúcar e doces fazem seu corpo acordar, dando um pequeno impulso de energia. Evite a cafeína a partir das 5 da tarde. Igualmente, tenha cuidado com produtos que contém cafeína, além do café e do chá. Se sabe que as sodas e algumas vitaminas igualmente contêm cafeína.

- Não belisque no meio da noite. As refeições e lanches à noite são definitivamente negativas. O sistema digestivo não tem tempo suficiente para digerir tudo e precisa "trabalhar" horas extras, o que afeta a qualidade do sono.

- Rotina. Manter uma rotina é uma boa diretriz para melhorar a qualidade

do sono. Diminua a intensidade das atividades e realize atividades menos estimulantes próximas da hora de dormir.

- Temperatura. Tente manter as condições de sono que são perfeitas para você. Não deve sentir muito calor ou muito frio. Se é uma noite quente mantenha a janela aberta e use um cobertor fino. Durante o inverno evite o excesso de pijamas grossos que limitam os movimentos. Compense com o uso de bons cobertores.

- Não faça contagem regressiva. Um problema comum com as pessoas que trabalham cedo é que se estressam durante as noites, contando o tempo ainda têm para dormir. Fazer isso causa estresse e não ajuda em nada.

Dicas

Como acontece com tudo, sonhos lúcidos também requerem prática. Para as pessoas que descobriram recentemente este fenômeno é fácil ficar emocionado e excitado com a ideia de experimentar o mundo dos sonhos lúcidos na primeira noite que tentam. Estes são alguns dos erros mais comuns cometidos.

- Falta de compromisso. Se quiser aprender e experimentar os sonhos lúcidos, é melhor estar preparado para uma viagem acidentada antes de chegar lá. Assim como o desenvolvimento de qualquer habilidade, dominar a arte dos sonhos lúcidos também requer tempo, prática e esforço. Se você não está disposto a colocar todo o seu esforço e empenho, é melhor não experimentar pela metade. A frustração é parte do processo de aprendizagem e algumas pessoas não terão seu primeiro sonho lúcido até meses depois de começarem a tentar. A paciência é vital, e quando finalmente alcançar o seu objetivo tudo vai valer a pena.

- Ansiedade e excitação. Este é outro erro muito comum em aspirantes a sonhadores lúcidos. Quando tentamos sonhar lúcidamente estamos armados com todas as técnicas e prontos para fazer uso de todas elas quando a oportunidade surgir. Mantenha a calma e tente uma técnica de cada vez. Não tente escalar todo o Monte Everest de primeira, vá devagar. Isto irá ajudá-lo a relaxar e focar mais no sonho do que em técnicas.

- Difícil despertar. Este é o termo que usamos para pessoas que não podem ter uma noite inteira de sono, ou porque uma criança começa a chorar, ou tem que ir ao banheiro, tem sede, sentem frio ou calor, etc. Estas interrupções também perturbam e interrompem o ciclo REM. Se puder encontrar maneiras de evitar isso, faça. Vá ao banheiro antes de dormir, tenha um cobertor quente disponível, etc.

- Reter o sonho. A capacidade de sonhar lucidamente é prejudicada se não for capaz de lembrar de seus sonhos, especialmente quando usa a técnica WBTB, onde se acorda no meio de um ciclo de sono, a fim de voltar a dormir em um estado de sonho lúcido. Se você não consegue se lembrar do seu

sonho depois de acordar com a técnica WBTB, então como pode esperar a continuidade do sonho quando voltar a dormir? É importante fazer um diário dos sonhos, mantenha ao lado de sua cama, e escreva imediatamente após acordar para não arriscar perder a memória do sonho.

- Luxúria. Algumas pessoas estão inclinadas a aprender a sonhar lucidamente para ter todas as aventuras sexuais impossível que puderem. Muitas vezes, uma sobrecarga sensorial de sensualidade só vai excitá-lo mais e fazer com que acorde. Guarde essas fantasias para quando você tiver domínio e controle sobre seus sonhos.

Conclusão

Os sonhos lúcidos são uma espécie de realidade alternativa onde o sonhador experimenta habilidades ilimitadas. O sonho lúcido é também uma maneira de as pessoas desencadearem sua imaginação e sede por aventuras. É um meio de experimentar o impossível, como ir ao espaço sideral ou visitar outras dimensões. Os limites dos sonhos lúcidos são tão distantes e amplos quanto sua imaginação puder alcançar.

Os sonhos lúcidos demonstram o verdadeiro poder do cérebro para evocar situações, cenas e pessoas em um mundo subconsciente. Através de sonhos lúcidos o cérebro nos dá a oportunidade de conhecer o nosso eu interior, e o que realmente nos causa dor, felicidade, medo. E nos ensina a nos desfazermos de emoções negativas.

Você chegou ao fim deste guia, mas sua jornada está apenas começando. Agora é a hora de tomar as rédeas para ingressar neste novo mundo. Existem diferentes fatores que visam lhe permitir experimentar com sucesso um sonho lúcido. Eu recomendo que tente executar todos os passos de forma mais completa possível, mesmo que pareça um grande compromisso. A medida que aprimorar suas habilidades será capaz de adaptar as técnicas para a sua rotina diária. No início tudo pode parecer muito intimidante ou esmagador, mas quanto mais você praticar, mais agradável o processo se tornará.

Sonhar lucidamente é uma experiência incrível, é um sentimento que provavelmente o tomará de surpresa no início, mas eu lhe asseguro que vai abrir a porta para uma nova vida.

Obrigado e boa sorte!