

Lección I. - Introducción a Lucid Dreaming Basics

A. Cumplir con los profesores: Bienvenidos a la Introducción del principiante a los sueños lúcidos. Soy **OpheliaBlue** , y junto con los aprendices **Caenis** , **RareCola *** , y **realdealmagic** , vamos a estar aquí para hacer los sueños lúcidos más asequible para usted. No te preocupes si te perdiste alguna de las otras clases de iniciación. Este es muy básico, y diseñado para los principiantes, o incluso para los soñadores lúcidos con más experiencia que sólo quieren refrescar sus conocimientos. **B. Siglas comunes:** primero, para evitar confusiones, si ves un montón de siglas de esta clase y en el foro (como **DV, LD, DJ, RC, WILD** , etc), usted puede encontrar un práctico siglas-decodificador aquí: [Lista Acronym - Lucid Dreaming - vistas de ensueño](#) . **C. Definición de sueño lúcido:** Un sueño lúcido es simplemente un sueño en el que usted es consciente de que está soñando. En un sueño lúcido, el soñador puede ser capaz de exhibir un cierto nivel de **control de** que muchos de ustedes ya han logrado (por lo que has encontrado DreamViews!) Aplicaciones de los sueños lúcidos son infinitas, siendo los más populares para explorar fantasías o de control pesadillas. Hay varias maneras de lograr un sueño lúcido (**técnicas de inducción**), que se dividen en dos grandes grupos: **las EPID** (inducida Dream-Lucid Dreams) y **Wilds** (inducida Wake-Lucid Dreams). Estos dos, junto con otros tipos de técnicas de inducción será discutido en la lección II. **D. Sobre la importancia del sueño** : antes de intentar una técnica de inducción, debe asegurarse de obtener una cantidad adecuada de sueño. El promedio es de alrededor de 7-10 horas, dependiendo de su edad y otros factores. Los sueños ocurren en promedio a intervalos de 90 minutos, después junto a su patrón de sueño REM. El despertar en períodos de tiempo de 90 minutos para intentar un Wake-Back-To-cama (WBTB) (discutidos con más detalle en la [lección II](#)) también es útil para ayudar a inducir el sueño REM profundo, o los períodos de sueño de tu sueño. **E. Prácticas diarias:**

- **Diario Dream** : Siempre vas a encontrar cantidades adecuadas de sueño, existen varias acciones que se pueden tomar durante el día para aumentar su éxito en tener un sueño lúcido. La primera, y quizás la más importante, es mantener un **diario de sueños**. Basta con escribir algún sueños y todo lo que puedo recordar el momento en que despierta. Incluso si sólo recordar algunos fragmentos, sentimientos, pensamientos, colores o formas, todo lo que dejó sólo le ayudará a aumentar su **recuerdo de los sueños**. Y después de todo, ¿cuál es el punto de tener un sueño lúcido, si usted no puede recordar. Su diario también puede ser una herramienta útil en la búsqueda de los signos oníricos. Una señal sueño es cualquier elemento recurrente en sus sueños, que puede ayudarle a alcanzar la lucidez en el futuro. Además, su diario de sueños es un buen lugar para enumerar las veces que se despiertan, lo que puede ayudarle a afinar en el momento de realizar WBTB.
- **Comprobaciones de la realidad:** La actividad siguiente es importante para aumentar la conciencia cotidiana. Cuanto más consciente eres de las "pequeñas cosas" durante todo el día, menos se va a dar por sentado. En pocas palabras, usted será más probable que darse cuenta de que estás soñando la próxima vez que vea algo que no tiene sentido. Una forma de aumentar la conciencia es mediante la realización de comprobaciones de la realidad. Una **revisión de la realidad** es una prueba poco que hacer, para ver si está soñando o no. El más obvio es preguntar a ti mismo: "¿Estoy soñando ahora?" Que a veces puede fallar, por lo que también puede probar los más físicos, como tratar de empujar su dedo a través de la palma de la mano, o pellizcar la nariz y ver si todavía puede respirar por la

nariz. Generalmente, usted puede lograr los dos últimos en un sueño, en el que indica que usted es, de hecho soñar.

- **Conciencia:** La clave para el sueño lúcido es la conciencia, fuera de toda conciencia práctica diaria es probablemente el más importante. Mucha gente cree que la realización de controles de la realidad es lo que te hace lúcido, aunque sus posibilidades de lucidez son mucho mayores si la conciencia primera práctica y el uso de los tests de realidad para solidificar sus sospechas en un sueño. Para comenzar a practicar la conciencia, debería observar todo a su alrededor en los tiempos múltiples del mundo de vigilia durante el día. (Más detalles en la [lección III](#)).

Su Preparación para la lección que consiste en:

1. [Comience su propio libro de hilo en este subforo \(aquí \)](#)
2. [Iniciar un diario de sueños y registrar cada sueño.](#)
3. [Anote las veces que naturalmente van a la cama y levantarse, y escríbalo en el libro.](#)
4. [Hacer comprobaciones de la realidad siempre que experimente algo extraño durante el día, y escríbalo en el libro.](#)
5. [Haga una lista de por qué quieres sueño lúcido \(para la motivación\), y planificar lo que quieres hacer en tu sueño lúcido siguiente.](#)
6. [Establezca una rutina nocturna \(Incluya la lectura de su diario de sueños, asegurándose de dejar su DJ abierta a una página en blanco más rápidos dictados\).](#)

Opcional :

7. [Comience a Dream DreamViews Journal \(aquí \).](#)
8. [Empiece a enviar fragmentos de sus sueños en el tema Dream fragmentos para obtener información sobre sus sueños!](#)
9. [Empieza a practicar la conciencia de la \[Lección III\]\(#\)](#)
10. [Si usted nota cualquier elementos recurrentes en su diario de sueños \(aka signos oníricos\), incluírla en su libro.](#)

Lección II. - Descripción de los tipos de Lucid Dreaming Técnicas

Técnicas de Inducción Lucid se dividen en dos grandes grupos: **Dream-inducidos sueños lúcidos (EPID), e inducidos de despertador Lucid Dreams (Wilds)**. Cada tipo tiene sus propias variaciones, y luego hay algunos tipos que caen bajo la categoría miscelánea .Después de cada tipo se trata, usted debería ser capaz de elegir uno que parece el adecuado para usted, para empezar, en función de sus características, y en base a su particular estilo de vida y los patrones de sueño. **A. EPID y sus Subgrupos:**

- **EPID** : La técnica de inducción más fácil y más común, esto es cuando el soñador se inicia en un sueño normal, entonces algo desencadena la lucidez. Sensibilización, comprobaciones de la realidad y los signos oníricos son clave para esta técnica. - **Pro** - Requiere muy poco en términos de trabajo justo antes de irse a la cama, y sin pérdida de sueño (ideal si usted está en la escuela o tener un trabajo 9-5 .) - **Con** - Depende de la casualidad aleatoria que de repente se convierta en lúcido o tienen los medios en un sueño para hacer una verificación de la realidad. **Tutoriales EPID por Hora de salida:** - [Guía del frailecillo de EPID](#) - [Todos Tutorial](#)

Awareness Day - Naiya de EPID y salvaje Secretos

- **SUAVE:** Este método toma el pensamiento positivo más allá, además de todo, desde las EPID usted afirma antes de acostarse que va a tener un sueño lúcido. Incubación de sueños, visualización y auto-sugestión juegan un papel aquí. - **Pro** - También requiere de un trabajo poco antes de acostarse, y sin pérdida de sueño - **Con** - Si usted no está centrado lo suficiente en su cama antes de las prácticas, se puede hacer que la técnica inútil. **Tutoriales LEVES to Check Out:** - Visualización de formación Yoga de los Sueños - Night-Time Guía de rutina - Técnica Conciencia Daydream - Tutorial Dream Incubación

B. WILD y sus Subgrupos:

- **SALVAJE:** La técnica de inducción más difícil, esto es cuando el soñador se va instantáneamente desde el estado de vigilia en el mundo soñando, manteniendo el enfoque en la auto-conciencia al tiempo que sienta completamente inmóvil. Durante la transición, es posible experimentar la parálisis del sueño, las imágenes hipnagógicas y alucinaciones hipnagógicas, ya pesar de la desinformación común, ninguno de ellos teme es. - **Pro** - Una vez dominado, posiblemente el método más eficaz para la consecución de lucidez a voluntad. - **Con** - Muy difícil de dominar para los principiantes, a menudo requiere el despertar en la mañana temprano. **Tutoriales SILVESTRES to Check Out:** -Sageous 'DVA Clase SALVAJE - Secretos EPID y salvaje de Naiya - La guía completa de parálisis del sueño

- **Deild:** el hermano menor de WILD, Deild. Esto pasa por alto muchos de los pasos más difíciles de SALVAJE SALVAJE mediante la realización de una inmediatamente después de despertar de un sueño y por el que se inmóvil. Esto es a veces también llamado "encadenamiento sueño", y por lo tanto es posible tener varios sueños lúcidos una noche con este método. -

Pro - Una vez dominado, puede tener varios sueños lúcidos en una sola noche o mañana, o incluso durante la siesta. - **Con** - Dificultad para permanecer relajado, tranquilo y consciente después de despertar. . Fácil de olvidar los sueños como usted salta el sueño journaling parte a favor de volver a entrar en el sueño **Tutoriales Deild to Check Out:** - Guía de Deild Yuppie - Sageous 'Tutorial Deild -DVWiki Deild Tutorial

C. Técnicas Varios: La última categoría de técnicas de inducción es sólo una lista miscelánea de las prácticas populares que no necesariamente caen directamente bajo EPID o salvajes.

- **WBTB:** Esta técnica requiere que se programe una hora de despertar después de un cierto período de sueño. El mejor momento para programar esto es a intervalos de 90 minutos después de que inicialmente quedarse dormido, con los momentos más comunes después de ser entre 4 y 6 horas. Esto se puede hacer ya sea con una alarma o autosugestión. - **Pro** - puede aumentar las probabilidades de tener un sueño lúcido en un 60% cuando se usa en combinación con otras técnicas. - **Con** - Posible pérdida de sueño debido a despertarse a mitad de camino a través de su ciclo de sueño.**tutoriales para WBTB Hora de salida:** - 'Timing Sageous Tutorial - Tutorial DVWiki WBTB

- **Yoga del Sueño:** Una técnica muy avanzada que requiere mucho tiempo y paciencia para dominar, aunque lo básico puede premiar a todas las formas de sueño lúcido. Se entrena a aumentar su total conciencia de sí mismo durante el sueño, el ejercicio mejora la misma manera que un atleta. - **Pro** - Si domina, hace Wilding y MILDing muy fácil de obtener. - **Con** - Toma mucha dedicación y muchos meses o años de práctica.**Tutoriales Dream Yoga to Check Out:** - Yoga del Sueño Introducción Tema - Clase Sivason El sueño de Yoga

Su Preparación para la Lección II es:

1. Estudie en todas las técnicas de inducción figuran en esta lista y encontrar uno que se adapte a usted.
2. Practique su técnica de elección para la inducción al menos 2 semanas (aunque ya se prefiera) antes de cambiar a otra cosa o descartar que no está funcionando.
3. Continuar para publicar todas sus experiencias, incluso los fallidos, en el libro. **Opcional:**
4. Hable de su técnica elegida con los profesores mediante la publicación de su libro. Hay un montón de maneras de ir sobre cada técnica, seremos capaces ayuda a encontrar un método que más le convenga!
5. Elegir un segundo (y posiblemente tercero) técnica de inducción que se complementa con la primera. Por ejemplo, si usted eligió EPID que también será capaz de realizar WILD.
6. Si es posible, es altamente recomendable para incluir WBTB en su rutina.

Lección III. - Visión general de Sensibilización

La clave para tener sueños lúcidos es la conciencia, fuera de toda conciencia las prácticas de todos los días es probablemente lo más importante. Mucha gente cree que la realización de controles de la realidad es lo que te hace lúcido, aunque sus posibilidades de lucidez son mucho mayores si la conciencia la práctica primero y el uso de los tests de realidad para solidificar sus sospechas en un sueño. Aunque los controles de la realidad son técnicamente sólo una sub-categoría de la conciencia, mucha gente los practica sin el conocimiento incluido. Esto simplemente hace que la gente a realizar comprobaciones de la realidad dentro de un sueño y hacerlos pasar sin llegar a ser lúcido. **A. Conciencia**

Sensorial

El estilo más común de conocimiento y en un principio el más fácil de obtener. Esto se centra en prestar atención a sus sentidos y darse cuenta del mundo que te rodea. **¿Por qué es importante esto:** Ser consciente de sus sentidos y sus alrededores es un enlace entre el mundo de sueño y la vigilia, que no es por lo general no en un sueño normal. Esto es importante porque a menudo los sueños no son coherentes y tienen muchos signos oníricos que son fácilmente reconocibles cuando usted toma más atención. **¿Cómo empezar?:**

- Antes de realizar inicialmente su realidad comprueba cada vez que observe algo raro en la vida de vigilia, empieza a notar todos sus sentidos y los detalles intrincados que se siente. Escuche a sus pies tocaron el suelo, oler el aire, sentir la textura de la prensa piso contra sus pies y notar la gravedad.
- Usted también puede prestar atención a los sentidos menos conocidos, como el paso del tiempo, la temperatura, el equilibrio y la propiocepción (el saber de donde partes de su cuerpo se encuentran en el espacio).

Algunos tutoriales para visitar:

- [Puffin SAT de Guía](#)
- [Todos Tutorial Awareness Day by Kingyoshi](#)
- [Extracto de la Conciencia Explorando el mundo de los sueños lúcidos](#)
- [Dream Yoga Meditación conciencia sensorial](#)

B. Autoconocimiento

Esto no es nada más - o *menos* - de ser conscientes de que existen, que están aquí, que tiene un efecto sobre todo lo que te rodea, y todo lo que te rodea tiene un efecto en ti. Esto tiene una gran ventaja sobre la selva, aunque también es clave en todas las otras áreas de los sueños lúcidos. Esto parece una obviedad, pero es mucho más difícil de dominar que parece. La mayoría de las personas se contentan con vivir toda su vida sin un momento de conciencia de sí mismo, dejando que los acontecimientos de su lavado mundo sobre ellos y que permanece elástica desinteresado en cómo las cosas que hacen y dicen tocar esos eventos ... más o menos de vivir la vida como si fuera un no .-lúcido sueño **¿Por qué es esto importante:** Debido a que en un sueño, *todo es Usted* , y *punto*. ¿No tiene sentido, entonces ir a soñar con plena conciencia de que *todo* ? Si usted está disfrutando de la presencia de una fuerte conciencia de sí mismo, también está disfrutando de control del sueño fuerte, estás evitando trampas soñando que puede minar la lucidez, porque usted sabe que todos esos estímulos misteriosos en realidad sólo son facetas de ti, y todos son parte de su mundo de sueños personales, y puede ser ignorada o honrado como mejor le parezca. **¿Cómo empezar?:**

- Perfeccionamiento de la autoconciencia es simple: simplemente presta atención!
Desafortunadamente, los seres humanos son naturalmente cable para evitar o resistirse a pagar este tipo de atención, por lo que se necesita mucho trabajo para mantener la concentración y no volver a caer en los pasos fáciles tomadas por aquellos que viajan una vez que la vida sin el control de la ruta de acceso.
- Un método fácil de crear conciencia de sí mismo es practicar lo que podría denominarse "inverso" comprobaciones de la realidad. Esto se hace haciendo una pausa periódicamente para considerar dónde estabas hace cinco minutos, donde usted será dentro de cinco minutos, ¿dónde estás ahora mismo . Al mismo tiempo, la maravilla - *me pregunto* - ¿qué efecto tiene sobre el espacio y la gente que te rodea, y el efecto que el espacio y la gente alrededor de usted está teniendo sobre usted.

Algunos tutoriales para visitar:

- [Sageous 'Sesión salvaje: Parte 1 Preparación Mental](#)
- [Sageous "Fundamentos Lucid Dreaming con Q & A](#)

C. Meditación

La meditación implica una combinación de ambos conciencia sensorial y el Yo, pero hecho de una manera relajada y meditativa. Esto puede ayudar a desarrollar rápidamente su conciencia, centrándose específicamente en él durante un período de tiempo. **¿Por qué es esto importante?:**

IV lección. - Sueño de Estabilización y Control

Esta lección cuarto y final es un aumento de la importancia del sueño en relación con los métodos de inducción a todos ustedes ya han elegido, además de incluir un análisis más en profundidad a la estabilización sueño. **A. Estabilización**

Dream Estabilización Fase I: Si usted se encuentra perdiendo el control en su sueño lúcido, la pérdida de lucidez, o sentir que se puede despertar de la excitación, hay un par de cosas que puedes hacer: -**Mantenga la calma** - emoción demasiado puede elevar su ritmo cardíaco . suficiente para despertarte -

- **Pensamiento Positivo** - con una mente positiva y creer que puede permanecer en el sueño y no perder la lucidez son tus mejores aliados. **Estabilización Fase**

II: Lo siguiente es estabilizar el sueño a través de una actividad elegida - **Visual** - ver las manos durante un minuto más o menos, convirtiéndolos, moviendo los dedos, etc - **Táctil** - toca un objeto que se ve en su sueño, y se centran en la textura - **Vocal** - Si el sueño comienza a hacerse borrosa, puede gritar órdenes . "Lucidity Más" "Más luz", "más claridad" se encuentran entre los más

populares. **B. Sueño de control** : Llevar a su mente consciente a la lucidez (que es más efectiva después de la aparición de una técnica de transición vigilia, como salvajes o Deild) - **Matemáticas Simples** - mentalmente intentar una equasion simple, como $1 + 1$ ó 4×4 - **Expectation** - esperar , imaginar y creer en lo que quiere lograr en el sueño, se manifestará - **Esquemas** - usar formas básicas y formas de moldear el mundo a su alrededor que te rodea. Por ejemplo: hacer una mancha roja en la mano que se utiliza para formar en una boca de incendios y luego construir una calle alrededor de la boca de incendios. **C. Dream**

sostener y estabilizar Detener (véase la parte A.) Cuándo: - usted está en un sueño lúcido y usted siente que se puede despertar - si el sueño de obtener borrosa, oscura nebulosa, o poco claro en modo alguno, inmediatamente deje lo que ' estamos haciendo - si usted siente que está recibiendo demasiado envuelto y el sueño se puede convertir a nonlucid **su preparación para la lección IV es la siguiente:**

1. Cuando dentro de un sueño lúcido, la práctica de las técnicas de control de ensueño. Publica tus resultados en el libro.
2. Si tienes un sueño lúcido y se encuentra perdiendo, practicar las técnicas de estabilización figuran en esta lista. Publica tus resultados en el libro. **Opcional:**
3. Recuerde su cita favorita dentro de un sueño y decir en voz alta. ¿Cuáles fueron sus experiencias?
4. Visite un sitio que te sabes de la vida de vigilia, tome nota de todos sus alrededores, existen diferencias sutiles?
5. Nadar bajo el agua y tratar de respirar, ¿pudiste?

Primeros Pasos

Acerca de EPID

La técnica original de EPID significa *sueño iniciado sueño lúcido* , ya veces se llama la técnica para principiantes, ya que se considera más fácil para llevar a cabo las silvestres, y menos estresante para el soñador. Se trata de la persona se vuelva lúcido, o consciente de que está soñando, cuando están en el sueño mismo. Por lo general, el sueño ya se ha iniciado y la persona se vuelve lúcido a través de una

revelación o una explosión repentina de la conciencia. EPID es una de las más comunes técnicas de inducción de sueños lúcidos que hay. **Trabaja en tu recuerdo!** Ser capaz de recordar lo que soñó, también conocida como memoria, es importante porque si usted no puede recordar sus sueños, usted no recordará sus seres lúcidos tampoco. Mejor de los casos, usted puede saber que has tenido un lúcido, pero no será capaz de recordar los detalles. Usted debe recordar, como mínimo, un sueño de una noche antes de intentar sá

Cómo mejorar tu memoria

- Cuando te despiertas, intente simplemente relajarse en la cama con los ojos cerrados. El enfoque y pensar en las palabras clave, para ver si resuenan con algo que usted ha soñado. Mantenerse relajado ayuda a mantener su cerebro en "modo sleep" por unos momentos lo que puede ser capaz de recordar los sueños más fácil. A veces, si usted está acostado en la cama, es posible obtener imágenes fugaces de lo que soñaba, desde mi propia experiencia, si sigues tratando de traer de vuelta esas imágenes en su mente, los recuerdos se convertirá en un sueño completamente recordado.
- Vamos Dreamviews y leer los sueños de otras personas para ver si le recuerdan que usted tuvo.
- El alcohol reduce la cantidad de tiempo que pasa en el sueño REM, que es el tiempo de los sueños se forman. Limite su consumo si usted está tratando de recordar sueños!
- Bebe un poco de jugo de manzana un par de horas antes de ir a dormir.
- Tome un poco de **vitamina B6** - asegúrese de buscar la dosis adecuada para que no se toma demasiado.
- Cuando se despierta de forma natural durante la noche, los sueños de registro te recuerdo - es posible olvidarlos después.
- Limite la cantidad de televisión que ves, y el tiempo que pasa frente a la pantalla brillante de su ordenador antes de acostarse. La luz es muy estimulante y puede mantenerlo despierto, reduciendo el recuerdo.
- Mantenga un horario de sueño constante. Ir a la cama a una hora de la misma hora cada noche y despertar a la misma hora cada mañana, independientemente de si se trata de un fin de semana o entre semana.

Acerca de Conciencia

Vamos a empezar desde el principio. Usted puede haber oído que los soñadores suelen estar lúcido después de hacer comprobaciones de la realidad o de ver las señales oníricas. Sin embargo, en el 99% de los casos, esto no es verdad - por lo general sucede al revés: la persona de repente se da cuenta de que está soñando, y luego usar un test de realidad o buscar una señal sueño que apoyen esta hecho arriba. Sí, los signos oníricos y comprobaciones de la realidad pueden desencadenar lucidez de vez en cuando, pero no funcionan a menos que seas lo suficientemente conscientes para observar en primer lugar. Si sólo practicar los movimientos de busca de signos oníricos y haciendo CR sin realmente poner el pensamiento en ellos, usted va a terminar haciendo ellos en sus sueños sin pensar en ello. Tenemos un hábito de caminar en la vida real, de modo que, naturalmente, tendrá que caminar en nuestros sueños, pero creemos que nada de ello. Haciendo CR en un hábito y un procedimiento de rutina se realiza algo similar, lo que no necesariamente ayudará a llegar a ser lúcido. Asimismo, los sueños no siempre contienen signos oníricos. Si sólo entrenarse para reconocer unos pocos, ¿qué pasa con todos los otros que pudieran aparecer? ¿Realmente quieres esperar a una señal sueño de pop-up y verificación de la realidad sólo cuando uno ve? O bien, puede trabajar en la concienciación general, la realidad de cheques en cualquier momento, por lo que incluso si usted no ve una señal sueño tiene la oportunidad de lucidez. Cabe mencionar que los signos de algunas personas sueñan implican que las luces no funciona, o algo que casi nunca sucede. No se puede comprobar que la realidad mucho menos que las luces están constantemente salir. Así como regla, comprobaciones de la realidad son casi siempre sólo se utiliza para la confirmación y de no provocar la lucidez real. Piense en cómo "lucidez" se define - que significa tener una cierta claridad de mente y conciencia mental, que no puede desarrollarse a partir de simplemente ir a través de los movimientos de la realidad. De hecho, los tests de realidad ni siquiera es necesario utilizar en absoluto a alcanzar la lucidez, la conciencia es todo lo que necesita. Sólo tienes que estar atento. Pero CR siguen siendo importantes porque son una manera de confirmar si usted está en un sueño. **"típico" sueño**

inducido sueño lúcido (EPID): . **1** El soñador es totalmente inconsciente de que él / ella está soñando, y va simplemente acerca de sus actividades normales. Su entorno no necesariamente tiene que mirar "off" o inusuales de ninguna manera. **2.** El soñador se detiene de repente consciente. "¿Qué ...? ¿Cómo llegué aquí?" **3.** Ocurre al soñador que podían soñar y pueden repetir en voz alta. "Debo estar soñando!" dicen, y luego realizar una comprobación de la realidad, tal como conectar su nariz - si es que está soñando, que será capaz de respirar normalmente por la nariz. **4.** La comprobación de la realidad puede trabajar o no, es decir, pueden ser capaz de respirar, o no ser capaz de respirar.

Si la obra RC (que pueden respirar) - el soñador confirma que son en realidad en un sueño, y procede a salir y hacer algo después de la estabilización. *Si falla la RC (no pueden respirar)* - si el soñador no es muy consciente, inconsciente que podrían ir de nuevo y seguir adelante sin saber que es un sueño, pero si son lo suficientemente consciente, puede realizar otra revisión de la realidad sólo para asegurarse. Éste suele funcionar, y luego llevará a cabo la estabilización y proceder a hacer algo en el sueño.

He aquí una lista de las comprobaciones de la realidad más comunes, o CR, que se utiliza. **Nariz plug-:** * tapar la nariz y ver si puede respirar a través de él. En un sueño, usted será capaz de respirar. **Finger-cuenta:** comprueba tu mano y ver si usted tiene la cantidad correcta de los dedos. En un sueño que puede tener menos o más dedos. **Reloj digital:** ver la hora en el reloj, vuelven la espalda, y mirar hacia atrás para ver si el tiempo ha cambiado. A ver si el tiempo es poco realista, como 27:44 o 8:62. El tiempo también puede cambiar justo en frente de tus ojos. **Reading:** a veces en los sueños, la escritura es distorsionada o sin sentido. **dedos a través de la palma:** Intente presionar uno de sus dedos a través de la palma de la otra mano. Puede tomar un poco de esfuerzo, pero si estás soñando que irá a la derecha a través como si usted es un holograma. **Luces:** flick un interruptor de luz encendido y apagado para ver si el cambio de los niveles de luz. En los sueños, hay una posibilidad de que los interruptores no funciona o las luces será muy tenue. **Ubicación:** ¿Dónde estás ahora mismo, y te puede recordar cómo llegó allí? En un sueño que puede estar en un lugar sin recordar cómo terminó allí. **Gravedad:** A RC fresco, pero a veces poco fiables. Espere usted a flotar hacia arriba y ver si lo hace. O, simplemente, ver si se puede sentir la gravedad que actúa sobre usted en estos momentos. **Aturdimiento:** En los sueños, a veces eres atontado y hacer cosas sin pensar realmente en ello. No puedes ser tan "consciente" de lo que le rodea, lo cual puede conducir a un comportamiento pasivo, indiferente en el sueño.

* Asegúrese de que la RC nariguera en su lúcido juego de herramientas soñar, porque es probablemente el más fiable que hay.

Usando sáb

La aplicación de conocimiento a la técnica de EPID

Para tener una EPID, usted tiene que practicar la conciencia de vigilia, o la atención, y realmente la pregunta si podría estar soñando en un momento dado, así que esto eventualmente le servirán en sus sueños. Conciencia como una técnica de inducción lúcida, y no usar CR o signos de ensueño, no se ha destacado mucho, pero ahora mucha gente está dándose cuenta de lo mucho que ayuda a causar lucidez. Esta parte de la guía se adentrará en el uso de la conciencia para alcanzar la lucidez, que tiene una gran oportunidad de trabajar si lo haces correctamente! Al comenzar con SAT, usted no puede sentirse verdaderamente sospechoso en cuanto a si usted está soñando. Usted podría estar pensando que ya todo se siente tan real, que es "evidente" que estás despierto. Sin embargo, como se le presenta LDs y darse cuenta de "¿cómo me las arreglo no darse cuenta de que estaba soñando antes de esto?", Usted conseguirá la caída de ella. Otra cosa a considerar es que cuando estás soñando, lo acepta como realidad. No pongo en duda las cosas, no importa lo extraño que sean, porque en el sueño todo parece realista. Aplique este principio a la realidad. El estado de vigilia se siente real también, así que no lo cuestionan tampoco. Así que en realidad, ¿cuál es la diferencia entre el sueño y la realidad? Obviamente va a saber cuando está despierto, pero no se sabe cuando se está soñando a menos que te acuerdes. Al decir esto, no aceptan las cosas por su valor nominal hasta confirmarlo con una RC y la razón a sí mismo por qué estás despierto / dormido. Cuestione sus alrededores como genuinamente posible. **La conciencia es la capacidad consciente de percibir, sentir, o que sea consciente de los hechos, objetos o patrones sensoriales.** En otras palabras, se trata de tomar en cuenta las cosas que hace durante el día, lo que sentirse gusta, suena como, y saber por qué usted está haciendo estas cosas específicas. Si usted está en el equipo, no suelen pensar en cómo el ratón se siente bajo su mano, o el brillo de la pantalla es. Pero de vez en cuando, dejar de centrarse en los ojos y ver cómo están ligeramente bizco de mirar la brillante pantalla de la computadora en la oscuridad. Siente cómo la gravedad tira de su mano hacia el ratón. Levante la mano ligeramente, y dejar ir, sintiendo reposar de nuevo en el ratón después de un pequeño impacto. ¿Te dolió? Fue tan repentino? Hacer una verificación de la realidad ahora - sólo porque las cosas se sienten de verdad, no quiere decir que sean. Estás caminando por la acera. Está claro que no soñando, ¿no? Piense de nuevo - no se ha cuestionado nada, así que deja de moverse y hacer una verificación de la realidad. Tal vez debería mirar en los detalles de las hojas, y sentir el viento que sopla en su contra. ¿Puedes ver los ladrillos individuales en las casas que están caminando por el camino? Tómese un descanso y apoyarse en un edificio, sintiendo la textura dura de la construcción en su espalda. Eres el interior de su casa en la noche, bebiendo una taza de café. Espere y tome un momento para ver simplemente si el café parece real. ¿La copa se caliente? ¿Hay vapor que sale de ella? Puedes buscar fuera de esa ventana a tu lado y ver los detalles de los edificios - a pesar de que es de noche, es probable que haya luces de la calle iluminaban partes de la zona. Si es de noche en sueños, mirando por una ventana para ver lo que es exterior a menudo puede dar lugar a resultados borrosos, los edificios pueden ser "off", o nebulosa. Los caminos pueden parecer gracioso. Estos son algunos ejemplos más acerca de cómo ser consciente.

1. A veces completamente aleatorios, deja lo que estás haciendo y mirar alrededor. Observa, no mirar nada distorsionado? Pregúntese si usted está soñando. No ajuste las veces que vas a estar haciendo esto de antemano, sólo tiene que hacer cuando se acuerde. Pero si usted tiene que recordar al inicio, escriba una nota. Asegúrese de dejar de utilizar el recordatorio después de un tiempo, sin embargo! 2. Cada vez que usted mira un reloj digital para comprobar la hora, realice la comprobación reloj realidad digital (mirar hacia otro lado y mirar hacia atrás otra vez para ver si se ha cambiado) y la pareja se con otro. Muchas personas tienen acceso a un reloj despertador junto a la cama y el ordenador. 3. Cuando se lee un libro, deja a veces al azar y escoger una línea de texto. Analizar y explicar a usted lo que el pasaje está diciendo al lector. 4. Cuando en una conversación, escucha lo que la conversación es sobre como internamente pensar si se trata de un tema realista para la gente hablando. 5. Realice la realidad nariguera comprobar cada vez que te metes en la cama y levantarse por la mañana. Este control funciona incluso cuando las luces están apagadas, y puede ayudar a detectar un falso despertar (FA). 6. Si estás sentado en una silla, levantarse un poco y déjate caer de nuevo en su posición. Es la gravedad funcionando como debería? También puede saltar en el aire y ver la rapidez con que se caen. 7. Otra gran manera de probar que la realidad es esperar que pase algo, usando

técnicas de control del sueño - imaginar su familiar va a entrar por la puerta en un momento dado, por ejemplo, y que esta 100%. Visualice ellos como habían aparecen al caminar a través de la puerta; saber de qué manera se le enfrenta y cómo van a actuar. Si lo hace, podría estar soñando, sobre todo si no debería estar en ese lugar en la actualidad. **8.** ¿Puedes sentir los latidos del corazón en el pecho? ¿Está respirando? Si es así, es su aliento cálido o frío? ¿Se puede cambiar el enfoque de sus ojos para mirar algo más lejos?

2. Como te habrás dado cuenta, la clave del SAT es sólo **dejar de hacer lo que estás haciendo** y luego **usar la conciencia para aumentar su conciencia** . Usted puede hacer su RCs en cualquier momento durante este, yo personalmente hacer una verificación de la realidad (o dos) después de estar atento durante unos minutos, y luego hacer otra después, "por si acaso" Yo en realidad podría estar soñando. Cuando va sobre su RCing y ser consciente, más el reducir la velocidad y parar realmente lo que estás haciendo, mejor. Si estás caminando en algún lugar de su casa, se detienen, si estuviera dibujando, deje de mover la mano que está dibujando. Esto crea una sensación de quietud que, si sucede en un sueño, se detiene justo en las pistas y promover la toma de conciencia. La mayoría de mis lucids propios, junto con otros muchos, han comenzado por el soñador parar lo que están haciendo y preguntando si se está soñando, así que emulando a esto en la vida de vigilia es seguro que tendrá un impacto en su lucidez. Otra ventaja para detener lo que está haciendo es que pone conciencia en la vanguardia de su mente, lo cual impide que sus prácticas de cada vez más como un pasivo "hábito". Junto a detener lo que está haciendo, sino que también ayuda a actuar como usted es escéptico en cuanto a si estás despierto. Usted puede pensar en unas pocas líneas diferentes en su cabeza, o hablar en voz baja a sí mismo. Estos son algunos ejemplos de lo que yo uso.

Espera, ¿por qué estoy sólo haciendo caso omiso de todo lo que me rodea? Podría estar soñando ahora mismo.

Whoa, probablemente debería hacer una verificación de la realidad, porque antes de que descubriera que estaba soñando última vez, sólo pasivamente ignorado todo lo que me rodea.

Hm ... Esto se siente real, pero tengo que ver si estoy soñando.

1. Si usted está teniendo problemas para ser escéptico, siempre se puede razonar por qué usted podría (o no podría) estar soñando una vez que deje de hacer lo que estás haciendo. Por ejemplo, usted podría decir algo como: "No estoy soñando ahora porque soy muy consciente, y no puedo respirar por la nariz tapada. Si yo estuviera soñando, yo sería capaz de respirar y podría ser un poco menos conscientes, más aturdido. " **¿Con qué frecuencia y por cuánto tiempo?** Depende de la persona. Me detengo y tomar conciencia una vez cada dos horas más o menos, otros pueden hacerlo con más o menos frecuencia, aunque me gustaría hacerlo no menos de cinco veces al día. Esto no parece mucho, pero lo que realmente puede tener un impacto en sus sueños si usted es cuidadoso con el uso de la técnica en esos cinco veces. En términos de cuánto tiempo estás realmente consciente de en cada parada, una buena dos o tres minutos debe hacer. Si puedes estar atento y escéptico para más, y luego ir a por ello! Si usted va por encima del mínimo al detener cinco veces al día durante dos minutos cada vez, **la técnica SAT solamente le tomará 10 minutos de su día (5x2 = 10)!** Sabiendo esto, ahora puede pasar el resto del tiempo para concentrarse en cualquier otro método que puede que desee complementar éste con (o al revés).

• La conciencia en un sueño

- Felicidades, usted ha logrado su primera lúcido! Ha terminado el paso más difícil. Ahora llega un nuevo número que le puede pasar a cualquier persona que experimenta su primer sueño lúcido: el entusiasmo. Muchas personas a menudo se despierta después de experimentar su primer sueño lúcido porque se convierten en demasiado excitado, que puede ser un verdadero problema después de todo ese trabajo duro y tratando de averiguar su técnica! Sin embargo, existen diferentes maneras de combatir esto.
- **1.** Cuando te das cuenta de que estás soñando, permanecer lo más calmado posible. Trate de no pensar en despertar. **2.** Conéctese a tierra en el sueño por tocar objetos, sentir su cuerpo de ensueño, y mirando a su alrededor. Poco a poco dando vueltas en un círculo para ver lo que te rodea puede ayudar también - esto ayuda a aumentar su atención en el sueño, y hacer que su subconsciente suplir la falta de partes de la ubicación que se encuentre, que ayuda a estabilizarlo. **3.** A veces, cuando la gente está lúcido, que piensan de sí mismos en la cama, en lugar de centrarse en su presencia en el sueño. Hagas lo que haga, no pienses en ti durmiendo en la cama! Traerá su atención en su cuerpo físico, y que sólo podría despertar. Esta es la razón por tocar objetos es importante en un sueño. Le ayuda a olvidarse de su cuerpo real. **4** No estar de acuerdo con la trama sueño. Hay una muy buena posibilidad de que usted va a terminar perdiendo su lucidez porque te vuelves demasiado involucrado con lo que ya está sucediendo. Sigue tu propio camino y volar, o tratar de convocar a algo, cualquier cosa que detenga el sueño de "preset" complot de progresar. O bien, hacer su propia parcela (recuerde - cualquier cosa es posible). **5.** Como usted tiene algunos sueños más lúcidos, existe la posibilidad de que el estallido de emoción que siento podría terminar siendo menos intensa, y, después, sólo experimentará una excitación leve (pero usted todavía tiene la misma cantidad de fascinación por el mundo de los sueños). Usted podría desarrollar una mayor tolerancia por la emoción - es posible que te encuentres no despertar incluso si usted "flipar". Pero aún así, asegúrese de estabilizar el sueño!

Tácticas de control Dream

Cualquier cosa es posible en un sueño. Lo que has visto en las películas, las situaciones de la vida real, e incluso sus propias historias fantásticas e imaginativas puede venir a la vida en un sueño. Todo lo que necesita es la certeza de que lo que usted quiere que suceda va a suceder. Lo que he aprendido sobre el control de sus sueños es que es todo acerca de ser 100% seguro, y esperar un resultado. La visualización es también muy importante, especialmente para aquellos escenarios oníricos de control donde usted quiere que algo sea lo más específico posible.

Prueba estas tareas básicas de control de ensueño si estás atascado en algo que hacer en su próximo lúcidos.

1. Usted está de pie en algún lugar. Date la vuelta y mirar hacia atrás, creyendo plenamente a un familiar para estar detrás de ti. A medida que gira alrededor, visualizar lo que se verá así - lo alta que sea, lo que puede llevar ... Usted puede hacer una situación que se explica por qué estarían detrás de ti, también. Por ejemplo, usted puede esperar que su hermano de estar allí y decir, "dejar de seguirme", en un tono exasperado. **2.** Usando la misma idea, convocar una placa con la torta en él o cualquier otro objeto. Sepan que estará allí e imaginar lo que se verá así. ¿De qué color será el pastel de ser, y ¿qué pasa con la formación de hielo? ¿Se llenan el plato o se trata de una pequeña pieza? Si le ayuda, pretender que alguien lo dejó allí para usted - que va a ayudar a hacer la situación más realista y el sueño pueden responder más apropiadamente. **3.** superpotencias. Muchas personas quieren tratar de levantar un coche

o volando, pero no saben cómo. Utilice el mismo método que el anterior - si usted desea atravesar una pared, siempre se puede saber completamente que usted ha tenido superpoderes desde que naciste. Piense en esto en la parte de atrás de tu mente y actuar como si fuera completamente natural para usted. No dudes de nada.

1. Más consejos sobre el control

Usted puede tratar de soñar despierto o visualizar algo que usted quiere hacer en su próximo lúcido, durante el día. . Cuanto más conectado a tierra será la imagen en su mente, más fácil será para que suceda en su sueño no se haga una gran cosa fuera de control del sueño, simplemente actuar pasivamente cuando se intenta hacer algo. Trate de no "a ti mismo mentalizarse" para una actividad, porque no hay nada que realmente Prepárate para - si se trata de control de sueño como una hazaña que ha de llevarse a cabo, será más difícil para usted. Así que relájate!

Estracto de la Conciencia Explorando el mundo de los sueños lúcidos

1. Buscar

Tomar conciencia de lo que ve: la nota ricamente variada y vívida impresiones-formas, colores, movimientos, di-mensionality, el mundo visible.

2. Escuchar

Tomar conciencia de lo que se oye: registrar los sonidos de diversas medidas adoptadas en su oído-una amplia gama de intensidades, campos, y las cualidades tonales, tal vez incluso el milagro vulgar de la palabra o la maravilla de la música.

3. Sentir

Tomar conciencia de lo que toca: textura (suave, áspero, seco, pegajoso o húmedo), el peso (pesado, ligero, sólido o vacío), el placer, el dolor, el calor y el frío, y el resto. También tenga en cuenta cómo se siente su cuerpo ahora mismo y compararlo con las muchas otras que se sienta como en otras ocasiones, cansado o energético, rígido o flexible, doloroso o agradable, y así sucesivamente.

4. Sabor

Tomar conciencia de lo que es al gusto: probar un número de diferentes alimentos y sustancias, o recordar y viv-ocioso imaginar sus gustos.

5. Olor

Tomar conciencia de lo que huele: el olor de cuerpos calientes, tierra, incienso, humo, perfume, café, cebollas, alcohol, y el mar. Recuerda e imaginar como tantos de ellos como sea posible.

6. Respiración

Asistir a su respiración. Hace un momento usted probablemente no eran conscientes de su respiración a pesar de que haya inhalado y exhalado cincuenta veces al hacer este ejercicio. Aguante la respiración durante unos segundos. Déjalo salir. Desde aquí, tomar una respiración profunda. Tenga en

cuenta que el ser consciente de su respiración le permite alterar deliberadamente.

7. Emociones

Toma conciencia de tus sentimientos. Recuerda la diferencia entre la ira y la alegría, la serenidad y la emoción, y otras emociones como muchas como usted se preocupa de sentir. ¿Cómo de reales emociones siente?

8. Pensamientos

Toma conciencia de tus pensamientos. ¿Qué has estado pensando al hacer este ejercicio? ¿Qué eres pensa-miento en este momento? ¿Cómo de reales pensamientos parecen?

9. "I"

Tomar conciencia del hecho de que su mundo siempre que inclu-ye. Como señaló William James, es lo que veo, oigo, siento, creo que es el hecho básico de la experiencia. Usted no es lo que vemos, oímos, pensamos o sentimos, tienes estas experiencias. Tal vez lo más esencial, es que es consciente. Usted está siempre en el centro de su universo multidimensional de la experiencia, pero no siempre seamos conscientes de sí mismo. Brevemente repita el ejercicio con la siguiente diferencia: en el momento mismo en que tienden a cada uno de los diversos aspectos de su experiencia, debe saber que es usted quien está dando cuenta de estas cosas ("Veo la luz ...").

10. La conciencia de la conciencia

Por último, tomar conciencia de su conciencia. Normalmente, la conciencia se centra en los objetos fuera de nosotros mismos, pero puede ser en sí mismo un objeto de conocimiento. A la luz de ordinaria experiencia, parecen ser distintos centros y limitada de la conciencia, cada uno solo en nuestro mundo interior. A la luz de la eternidad, los místicos nos dicen, que son en última instancia todo lo que uno-la conciencia ilimitada que es la fuente del ser. Aquí, la experiencia no puede ser expresado adecuadamente por el lenguaje.

TUTORIALES

Sesión salvaje: Parte A Preparación Mental

A pesar de que es el aspecto más difícil de SALVAJE (y LD'ing en general) de dominar, preparación mental es, con mucho, el paso más importante hacia el éxito. En cierto sentido, el sueño lúcido no es más que un estado de ánimo y el estado que - la conciencia de vigilia constante, independientemente de las condiciones físicas - se manifiesta con mayor claridad en la práctica de WILD. Así que el primer paso en el aprendizaje de WILD es la de preparar su mente con los fundamentos (auto-conciencia, la memoria, la esperanza), de modo que, cuando te acuestes y hacer su cosa, usted sabrá que lo que está sucediendo y que usted puede participar y Realmente lo disfruto. Debido a eso preparación mental de discusión méritos en al menos dos de las sesiones: en primer lugar aquí en términos de construcción de conciencia de sí mismo, y más tarde en términos de visualización, el establecimiento de intención, y mantener la memoria activa. Discusión de las expectativas que sucederá a menudo más tarde, sobre todo

en las sensaciones físicas y organizar los períodos de sesiones de Entrada. Asimismo, si durante el transcurso de la clase I, obtener retroalimentación que indica debate aún más sobre preparación mental, hay que hacer a continuación, no te preocupes, voy a ir allí. Pero antes: **Autoconocimiento** La raíz de WILD es que son capaz de mantener la conciencia despierta mientras su cuerpo físico entra en modo de sueño a tu alrededor. Aunque el concepto es simple, y parece tener sentido, el acto de hacer puede ser muy difícil. Esto se debe a su naturaleza entera está orientada hacia el abandono de la conciencia de vigilia en el nombre de sueño. Una poderosa herramienta para la naturaleza y la confusión para mantenerse despierto mientras se queda dormido es **la auto-conciencia**. Conciencia de sí mismo no es más que *saber* que existes, que su existencia todo efectos y todo el mundo que te rodea, y se lleva a cabo por todo ya todos a su alrededor. Parece una obviedad, lo sé, pero la mayoría de la gente - el infierno, casi todas las personas - no tanto como considerar este concepto, y mucho menos que sea una parte de su vida diaria. Conciencia de sí mismo rara vez ocurre en la vida de vigilia, porque es mucho más fácil de recorrer a través de la existencia consciente de su lugar en él (siempre y cuando no hay juegos alimentos, los amigos, y video, a quién le importa, ¿verdad? Así es.). Sin embargo, si usted fuera a dominar la autoconciencia, WILD'ing iba a ser fácil, la naturaleza literalmente segundos. Es así de simple. EPID y suave, para el caso, sería fácil también. Así que cosas como para llevarse bien con sus seres queridos, y hacer frente a los desafíos de la vida de vigilia. Ese es el poder de la auto-conciencia. ¿Cómo desarrollar la conciencia? Hay muchas maneras, y probablemente hablaremos de otras personas durante las próximas conversaciones, pero el ejercicio voy a ofrecer hoy es simple introducción a la práctica, una especie de **Reality Check a la inversa**: Esto es lo que debe hacer: A intervalos aleatorios durante el día - por lo menos una vez cada hora, pero no más de tres veces en aquella hora - deje lo que está haciendo y *asombro*. Sólo quédate quieto un instante y *recordar* dónde estaba hace cinco minutos, *imaginar* dónde estará dentro de cinco minutos y *saber* que todo lo que estás haciendo en este momento tiene un efecto en todo ya todos a tu alrededor, y todo y todos a tu alrededor tiene un efecto sobre usted - incluso si usted no se da cuenta. Lo importante aquí es pensar profundamente acerca de su lugar en todas las cosas que están dando vueltas a su alrededor en un momento dado, y para *realmente* pensar en lo que todo lo que está haciendo giros a usted, y lo que usted puede hacer para el giro. Durante la vigilia, puede que te encuentres muy a menudo asumiendo que no hay mucho dando vueltas en absoluto o que no hay mucho de un intercambio de efecto sucede. Siempre es decir, si se puede sentir o no. Piense en el hecho de que haya un intercambio de átomos entre sus pies y el suelo que estás pisando: en un sentido que está cambiando la realidad misma, si muy ligeramente, sólo por allí! Por tanto, es muy importante tomar un momento y recordar que existes, y sus asuntos existencia - incluso si usted no piensa que lo hace. Usted no tiene que recitar todas estas preguntas cada vez, eso sería molesto, y la proceso de recitar todo lo que puede disminuir el efecto. Básicamente, usted debe poner todo en un pensamiento único y rápido que *significa* algo para ti, y permite preguntarse a quedarse después de haber reanudado moviéndose a través de su día de vigilia. Será difícil al principio, pero con la práctica usted no va a utilizar palabras para nada cuando hace una pausa, ya que las preguntas se han convertido en una segunda naturaleza. Tenga mucho cuidado de que las preguntas nunca pierden su *asombro*, sin embargo. Si se convierten en memoria - sólo un montón de palabras que usted dice siempre que su aplicación para el iPhone se apaga - entonces usted habrá perdido el punto de hacer el ejercicio porque no se le reconoce su auto. Si logra añadir este ejercicio a su vigilia vida, puedes estar ya en camino con éxito WILD'ing. De hecho, si usted puede *dominar* este ejercicio, lo que significa que usted realmente puede darse cuenta de la presencia y la importancia de su existencia en un momento dado, se aferra a su conciencia mientras se queda dormido será un broche de presión. Esto puede no tener sentido para ti en este momento, pero eso está bien. La forma en que los seres humanos están cableado,

no se supone que tenga sentido. Sólo haz el ejercicio anterior, o algo similar, y aprender a tomar conciencia de sí mismo una parte de su vida de vigilia. **Aquí está la parte realmente bueno:** cuando usted se encuentra (o se aproxima) su mundo soñado, el ejercicio que estás practicando se traducirá en algo completamente diferente. Esto es porque cuando usted está soñando, usted *sabe, a ciencia cierta*, que todo a tu alrededor es causada por usted, y que todo es totalmente una realidad de su propia invención. Esta nueva perspectiva le abrirá las puertas a la creatividad y la exploración, y le permitirá prestar atención a las cosas en el mundo de los sueños que usted pudo nunca haber conocido existido ... Ah, y si todas esas personas que dicen lo que son correctos, será también mucho más capaz de reconocer con certeza que hay alguien o algo en el sueño que probablemente no debería estar allí. Hay por supuesto otros métodos para la construcción de la auto-conciencia, entre ellos **la meditación y todos Awareness Day (ADA)** . meditación es siempre una excelente herramienta para conciencia, pero puede ser difícil de dominar y, en mi opinión, tiende a construir metas en sí mismo que puede ocultar o sustituir sus objetivos LD. Eso es, por supuesto, mi opinión y practicantes serios de meditación avanzada han regularmente no estuvo de acuerdo con los argumentos excelentes. Por lo tanto, si usted ya es un meditador experto, y ver una fácil conversión de la RC Reverse he descrito anteriormente en una rutina de meditación o mantra, y luego ir a por ello! Además, si usted está interesado en la exploración de la meditación, ya que se relaciona directamente con LD'ing, entonces sugiero que usted se inscribe en **clase Sivason El sueño de Yoga** , si no lo ha hecho. Sivason tiene un control real sobre estas cosas, y creo que su clase y el método son excelentes para aprender Yoga de los Sueños y salvaje, que es en realidad sólo una forma de reflexión o Yoga de los Sueños. Originalmente iba a sugerir que lo haga **ADA** , y que es sin duda una buena cosa que hacer, independientemente, pero después de algún pensamiento que tenía dudas. Mi problema con ADA es que su práctica tiende a disminuir el "yo", ya que amplifica la potencia del medio ambiente. Con ADA te pasas todo el tiempo observando y tomando nota de todo lo que te rodea, pero te fijas poco de su *auto* , y su interacción con todo. Piense en esto: Los animales, especialmente rapaces, práctica ADA por la naturaleza. Un pez o un ratón es un maestro de la ADA: si no estás prestando atención a todo, todo el tiempo, podrían terminar siendo la cena de alguien. Pero yo no consideraría ya sea un candidato para el sueño lúcido en el corto plazo, ya que todo lo que la conciencia es impulsado por el instinto más que sensibilidad. Claro, que puede pagar mucha atención y tener la verdadera maestría de la entrada de sus alrededores, pero no tienen idea de que están haciendo, o que incluso están involucrados. Así que, aunque ADA es un ejercicio útil para el fortalecimiento de su sentido de *lugar* en la realidad, hace poco para definir su *interacción* con la realidad, la comprensión de lo que es crítico en los sueños, cuando la realidad es *que* . Tal vez si usted puede agregar una carta a ADA y hacerlo ADSA - Día de Todos los auto-conciencia, entonces no sólo tendría sentido, pero entonces estaría haciendo en gran parte el RC inversa he descrito anteriormente. Una vez más, si usted ya está con éxito la práctica de ADA, o desea agregar a su experiencia de vida de vigilia, no se detienen a causa de mis palabras. ADA es una herramienta mental sumamente valiosa, y puede servir como base para la auto-conciencia. Pero según tengo entendido ADA, simplemente no se centra directamente en las herramientas que necesitamos para LD. Si usted piensa que estoy equivocado en esto, no dude en explicar por qué en la sección Q & A - tal vez me haya perdido algo! ya estoy divagando. Es hora de terminar, creo ... Bueno, por lo que la primera lección era un poco en el lado seco ... Supongo que es porque me eligió para comenzar con el aspecto más vago de todo esto, aunque preparación mental es la más importante. Será más divertido cuando después de entrar en los detalles prácticos de WILD, pero por ahora, espero que tengan paciencia conmigo y realmente tratar de construir, o por lo menos considerar, su conciencia de sí mismo. Como ya he dicho, me voy a volver a esto a lo largo del curso, y estaré encantado de responder a preguntas más específicas en el acompañamiento Q & A

rosca (suponiendo que se acordó de que añadir!). Por ahora, sin embargo, mirar a la adaptación de los ejercicios que se señaló anteriormente, y si te gustaría leer más acerca de lo que tengo que decir acerca de esto, entonces miro a mi sueño lúcido hilo Fundamentals, ya que cubre con más detalle lo que estoy tratando de decir hoy. Además, si usted tiene alguna pregunta o comentario por favor utilice el Q & hilo A ... Gracias **Tarea** Su tarea esta semana es trabajar en el RC inversa he descrito anteriormente, y tratar de incorporar al menos un momento de verdadero auto-reflexión en cada hora de su vida de vigilia. ¿Es esto muy bien, y el resto es fácil! Nos vemos el próximo martes, cuando se habla de *cuando* a WILD

CAIDA LIBRE SALVAJE

Paso 1 - caída libre

Con este método, WBTB no es necesario para entrar en la parálisis del sueño, pero es muy útil para entrar en un salvaje . Acuéstese en cualquier posición cómoda que desee y deje que su charla de la mente o ir más de lo que estaba haciendo ese día. Esto es bueno. La mayoría de los ejercicios de relajación o de inducción SP te enseñará a despejar su mente y concentrarse en algo .. Pero no es su mente por lo general fuera de pista a otra cosa? Eso es porque su cerebro ha procesado una gran cantidad de información que día y necesita tiempo para relajarse, al igual que usted, después de un duro día de trabajo, necesitan tiempo para descansar y relajarse cuando llegue a casa. Conciencia pasiva de sus pensamientos en esta etapa es clave para pasar a la siguiente etapa.

Paso 2 - La teoría del caos

Una vez que usted *comienza a notar imágenes ilógicas y patrones* (sólo las ilógicas indica la señal para seguir adelante!) haciendo su camino en su mente, entonces usted está listo para pasar a la etapa tres, porque en este momento, tu cuerpo va a dormir y la parte de su mente que se ocupa de la lógica y el razonamiento junto con él. *Cualquier* pensamiento repentino que, con la lógica y el razonamiento consciente alerta, no tiene sentido que se considera un "pensamiento lógico", y para fines de la comprensión, el término *caos* se refiere a ilógico imágenes y patrones de pensamiento al azar. Si desea acelerar la caída libre en el proceso de caos .. tratar de caída libre "con una chaqueta ponderado on". *Usted puede hacer estomediante la creación de imágenes y pensamientos ilógicos usted mismo* . En esencia, esto acelera el proceso de apagado. Después de 5 - 10 minutos de hacer esto, usted debe haber efectivamente provocó el neocórtex / lóbulo frontal para comenzar a *hibernar* , así *engañando a él* en la creación de pensamientos ilógicos e imágenes Ahora en su propia voluntad, sin su ayuda nunca más. Sólo recomendamos acelerar el proceso de si se te da bien pasivamente observando tus pensamientos y no tienen problemas de captura ti mismo antes de caer demasiado lejos.

- A veces estos pensamientos se desplazará en rápido cuando se relaja. Cuando el primero llega a mi mente, me gustaría reconocer mentalmente y sentarse en una silla y mira por donde poco más mi mente sigue yendo hasta que yo creo que es hora de dejar de caída libre en el caos y comenzar el siguiente paso.
- Llamo esta la técnica de relajación de caída libre porque a diferencia de la mayoría de los tutoriales que quieren que la gente a introducirse en el proceso de SP, le animo a una caída libre a grandes profundidades, sino a sí mismo tomar antes de golpear el suelo (sueño inconsciente), utilizando los 5 pasos. Los pasos que se utilizan en este método de cortar mi curva de aprendizaje hacia abajo y me permitió entrar en WILD más rápidamente *porque* yo soy capaz de entrar SP más rápidamente. Si

usted está lo suficientemente relajado y te has dado cuenta pasivamente sus pensamientos cada vez ilógico (caída libre en el caos), usted está listo para *tirar de ese cordón de apertura*- y seguir adelante. ● Si usted se siente como si uno mismo no deja caer lo suficiente .. reanudar la técnica de caída libre hasta que esté lo suficientemente profundo para seguir adelante. Conciencia pasiva es la clave.

Paso 3 - Reajuste

Si no estaba acostado boca arriba ya, entonces el siguiente paso es que se acueste sobre su espalda. Algunos estudios sugieren que la parálisis del sueño es más fácil de lograr cuando está acostado sobre las espaldas. Si le resulta difícil permanecer en esta posición cómoda, ya que están acostumbrados a dormir de lado - incline la cabeza hacia un lado sobre la almohada. Eso debería ofrecer cierto equilibrio.

Paso 4 - Respiraciones profundas

Lo que queremos hacer ahora es alargado su respiración. Usted quiere *imitar el patrón de respiración natural del cuerpo cuando está dormido* . Al dormir, tendemos a respirar más profundamente. Usted no quiere tomar *muy* respiraciones profundas pero quiero que sea algo más que la forma en que respira cuando se está despierto. Al igual que con la teoría del caos, después de unos 5 - 10 minutos de hacer este paso, su cuerpo de forma natural deben recibir este ritmo y no se le requiere para forzar esta respiración más.

Paso 5 - Mantener el estado

Su cuerpo está suficientemente relajado, la respiración es como es cuando está durmiendo y tu mente tiene libre caído lo suficiente como para que su lógica y razonamiento centros están tratando de cerrar, - Ahora que la parte más difícil está fuera de la manera, debe ser fácil navegar desde este punto en adelante! Así que ahora, vamos a mantener la conciencia. ● Si observa usted escapando, trate de hacer matemáticas básicas. Nada complicado, sino algo que requiere un poco de pensamiento real no ... respuestas automáticas. ● Una cosa que me he dado cuenta que me ayuda es repetir mentalmente, entre respiraciones, "Sigo siendo consciente que mi cuerpo cae a dormir". Si desea mantener la lógica, el razonamiento y la conciencia como su cuerpo cae a dormir, - entre respiraciones, mentalmente la cuenta atrás desde 100 hasta 1. Usted *debe* cambiar a la parálisis del sueño antes de llegar a 1. Si no ha cambiado, sin embargo, Cuenta atrás de nuevo. El cambio es evidente. Usted puede sentir las vibraciones, una oleada de energía sobre ti, una manta de plomo que pasa sobre ti, o incluso se puede notar que su audiencia desplazamiento de externo a interno (audiencia en tiempo real). Todos estos son indicadores de que se ha realizado correctamente (y conscientemente) entró en la parálisis del sueño. ● Trate de permanecer lo más quieto posible. Tragando saliva no le ayudará, pero no se ha hecho mucho daño tampoco. Todo se

reduce a la conciencia y el enfoque. La energía fluye donde va la atención. Si el foco demasiado y atención va a la garganta (que tragar o no tragar?) En lugar de relajarse, entonces, más energía va allí también. Resultado? Usted no se va a dormir pronto. Para soluciones más simples que dan para combatir la deglución, el movimiento de los ojos, contracciones nerviosas y más, haz clic [AQUÍ](#) .