

„Praktyk Świadomego Śnienia”.

Masz przed sobą produkt, który zaprojektowałem tak, byś mógł nauczyć się sztuki świadomego śnienia – w zaciszu swojego domu, czy w zasadzie gdziekolwiek gdzie możesz odtwarzać filmy i muzykę.

Dokument, który właśnie czytasz wskaże Ci odpowiedni sposób korzystania z materiałów tego warsztatu.

Produkt składa się z następujących elementów:

Materiały video, czyli warsztat snów świadomych jaki przeprowadziłem w grudniu 2011 roku, oraz darmowe nagranie „Prawda o hipnozie”

Na początku zapoznaj się z filmem „Prawda o hipnozie” – znajomość materiałów tam zawartych niezbędna jest do pełnego zrozumienia warsztatu, a także do odpowiedniego wykorzystania transów hipnotycznych.

Proponuję abyś w następnej kolejności obejrzał materiał video z warsztatów. Każda z technik jest co prawda opisana na nagraniach audio, jednak bardziej jako przypomnienie tego czego nauczysz się z wersji video. Dzięki nagraniu warsztatowi posiadasz głębsze zrozumienie tematu snów świadomych, a to jeden z najważniejszych elementów praktyki.

Podczas warsztatu niejednokrotnie opisywałem doświadczenia z własnej przygody ze snami świadomymi, udzielałem odpowiedzi na pytania uczestników, jak również podczas prowadzenia wspomagalem cały proces hipnozą niedyrektywną.

Postaraj się również na bieżąco (czyli wraz z uczestnikami warsztatu video) podążać za wszystkimi poleceniami i ćwiczeniami. Pamiętaj – najlepiej uczysz się zachowując odpowiednią równowagę pomiędzy wiedzą, a doświadczeniem... samo słuchanie i zapamiętywanie nie wystarczy.

Materiały audio - znajdziesz na nich instrukcje, opisane techniki, oraz specjalnie skonstruowane transy hipnotyczne

Nagrania audio podzielone są na 6 modułów. Każdy z nich odnosi się do innego aspektu warsztatu i praktyki świadomego śnienia.

Moduł 1 – Brama do świata snów.

Moduł służy temu, aby przygotować Cię do odpowiedniego korzystania z tego produktu.

Pierwsze nagranie to instrukcja którą właśnie czytasz. Jeśli przeczytasz do końca ten tekst – nagranie audio możesz ominąć.

W drugim nagraniu przypomnę Ci najważniejsze elementy z filmu „Prawda o hipnozie”, jak również dam wytyczne w jaki sposób korzystać z nagrań transowych.

Nagranie nr 3 zatytułowane jest „trening transu”. Możesz go słuchać wielokrotnie – za każdym razem doświadczając głębszego poziomu hipnozy, by na koniec zaakceptować prostą sugestię kontrolną. Kiedy to zrobisz przejdź do nagrania nr 4.

„Brama transów” ponownie wprowadzi Cię do stanu wysokiej podatności na sugestię, po czym wprowadzisz do swojej podświadomości program „szybkiego wchodzenia w trans”, abyś mógł sprawnie i szybko korzystać ze wszystkich pozostałych transów hipnotycznych.

Moduł 2 - „Tożsamość oneironauty”

Gdy podświadomie zaczniesz dostrzegać wartość snów świadomych – praktyka ta automatycznie stanie się prosta, łatwa i przyjemna.

Znajdziesz tu 2 transy hipnotyczne:

- „Senne drzewo”, zawiera sugestię, które nastawią Cię na odpowiedni tor w praktyce świadomego śnienia. Zbudujesz połączenie pomiędzy praktykowanymi technikami, a podświadomym dążeniem do uzyskiwania świadomości.

- „Symbol celów snów” ma przyspieszyć Twoją drogę do osiągnięcia stanu świadomego snu. Pokaż podświadomości po co chcesz śnić świadomie, a Twoja podświadomość Ci to umożliwi. Ten ważny element warsztatu ma również na celu uzyskiwanie pełnej świadomości podczas śnienia, a nie tak jak się dzieje to w wielu przypadkach – tylko części jej parametrów, czy suchej wiedzy o śnie.

Moduł 3 – „ABS, czyli Alfa-Budzik System”

5 transów hipnotycznych zawierających sugestię, dzięki którym będziesz lepiej się wysypiać, pamiętać swoje sny, a także mieć możliwość podświadomego budzenia się o najlepszej porze do praktyki bezpośredniego wejścia w sen.

Pierwszy trans inicjuje cały system. Kolejne trzy są krótkimi transami codziennego użytku, podczas których będziesz nastawiać swój wewnętrzny zegar w odpowiedni sposób.

Masz tutaj:

- Alfa-budzik, który wybudzi Cię o wyznaczonej przez Ciebie godzinie
- Alfa-budzik plus – do błyskawicznej nauki zapamiętywania snów
- Alfa-budzik 2.0 – przystosowany do technik bezpośredniego wejścia w sen

Na koniec tego modułu masz jeszcze jedno nagranie. „Mistrz alfa-budzika” zawiera sugestie, dzięki którym nauczysz się nastawiać Alfa-budzik na dowolny efekt... od tej pory bez użycia hipnotycznych nagrań i w zaledwie kilkanaście, kilkadziesiąt sekund.

Moduł 4 – „Klucze do spontanicznych snów świadomych”

Moduł ten nawiązuje do systemu kluczy snów – jednej z najskuteczniejszych technik spontanicznego uzyskiwania świadomości we śnie.

Możesz swobodnie dojść do poziomu w którym po zainstalowaniu odpowiednich sennych kluczy nie musisz robić już w zasadzie nic, a regularnie odzyskujesz świadomość we śnie... nawet do kilku, czy kilkunastu razy w ciągu tygodnia.

Moduł zawiera 3 transy hipnotyczne:

„Pokój sennych kluczy” – pokaże Ci miejsce w Twoim umyśle, które nastawi Cię na częste uzyskiwanie świadomości.

„Instalacja klucza” – za każdym razem gdy znajdziesz nowy klucz, trans ten pozwoli Ci połączyć go z procesem odzyskiwania świadomości.

„Szukacz sennych kluczy” – to trans którego używać będziesz wraz z dziennikiem snów – aby móc łatwo wyszukiwać kolejne senne kluczy;

Moduł 5 – „Bezpośrednie wejście w sen”

Naucz się wchodzić w stan świadomego snu – bezpośrednio z jawy.

Znajdziesz tu jeden, ale potężny trans hipnotyczny, zawierający kilka różnych elementów, które na pewno pomogą Ci w praktyce bezpośredniego wejścia w sen:

„Symulacja i symbol bezpośredniego wejście w sen” – to wizualizacje i instrukcje dla podświadomości by pomóc Ci w „gładkim” przechodzeniu pomiędzy stanami. Trans ten jest zwyczajnie treningiem przygotowującym Cię do użycia tych technik „na żywo”...

Moduł 6 – „Wewnątrz sennego świata”

Moduł ten sprawi, że Twoje sny świadome będą na jeszcze wyższym poziomie.

„Stabilizacja LD” – zapobiega przedwczesnemu budzeniu się ze snu świadomego i zwiększa odbiór zmysłowy podczas śnienia.

„Senny plecak” – zawiera „gadżety” ułatwiające śnienie w snach słabo-, czy nie-plastycznych.

Ostatnim elementem „Praktyka Świadomego Śnienia” są **materiały pomocnicze PDF**:

- **Start (od tego zacznij)** – czyli to co właśnie czytasz
- **Moduły** – bardziej szczegółowy opis technik i transów znajdujących się na każdym module. Opisy te są również nagrane w formie audio i umieszczone przed odpowiednimi transami.
- **Symbol i cele LD** – gdy będziesz projektował swój symbol celów i rozpisywał cele – możesz skorzystać z tej tablicy.
- **Psajko symbol i cele LD** – to mój symbol i moje cele. Możesz potraktować to jako wskazówkę, przykład... jednak pamiętaj – symbol ma być Twój, a do wymyślania swoich celów masz używać funkcji umysłu świadomego (!).
- **FAQ** – czyli zbiór najczęściej zadawanych pytań – rzecz jasna z odpowiedziami ;)

To w zasadzie tyle.

Kolorowych... i przede wszystkim – świadomych snów. Życzę Ci ja, Michał Cieślakowski.

Więcej informacji na:
www.barwumyslu.pl