

Wyśnij lepsze zdrowie by Serge Kahili King

Czy to brzmi dziwnie? Tak. Czy to działa? Tak.

Chociaż sny są często uważane za nierealne, a nawet za bezużyteczne aspekty naszej ludzkiej natury, można je przekształcić w niezwykle skuteczne narzędzia do uzdrawiania. Powszechnie wiadomo, że myśli mogą wpływać na nasze zdrowie, a sny są po prostu szczególnymi formami myśli.

W tym krótkim artykule chcę przedstawić Ci trzy sposoby pracy z nocnymi snami i jak możesz je wykorzystać do poprawy swojego zdrowia. Nie mówię o kontrolowaniu ich w jakikolwiek sposób. To należy do kategorii zwanej "świadomym śnieniem", co na ogół wymaga specjalnego treningu, aby to osiągnąć. Możesz jednak czerpać korzyści ze świadomego śnienia, nie robiąc go. Ponieważ po śnieniu snu staje się on wspomnieniem. Sen się skończył, ale wspomnienie pozostaje, zwłaszcza gdy jest przerażające lub niepokojące.

Przerażające lub niepokojące sny, zwykle nazywane "koszmarami", mogą w niektórych przypadkach odzwierciedlać problemy ze zdrowiem psychicznym, emocjonalnym lub fizycznym. Jest to szczególnie ważne w przypadku powtarzających się koszmarów. Jednym z bardzo skutecznych sposobów rozwiązania problemu, który się odzwierciedla, jest po prostu zmiana wspomnienia snu.

Wspomnienie jest zapisem zdarzenia. Zwykle myślimy o nim jako o zapisie przeszłości i zwykle myślimy o przeszłości jako niezmiennej. Może tak być, ale zapis jest w teraźniejszości i można go zmienić. Dlaczego mielibyśmy to robić? Ponieważ na Twój umysł, emocje i ciało zawsze wpływa to, na co zwracasz uwagę w chwili obecnej. Kiedy przypominasz sobie koszmar lub niepokojący sen, a zwłaszcza gdy się nad nim rozwodzisz, Twoje wewnętrzne ja reaguje tak, jakby wydarzenie miało miejsce właśnie teraz i odtwarza niepokój, strach, złość, napięcie, ból i reakcje biochemiczne, które mogły być częścią pierwotnego snu. Kiedy świadomie zmieniasz swoje wspomnienie snu w pozytywny sposób, Twoje wewnętrzne ja również zmienia mentalne, emocjonalne i fizyczne reakcje w pozytywny sposób. Najlepsze jest to, że nie musisz wiedzieć, o czym był sen, chociaż to spostrzeżenie często się pojawia.

Pracując z klientami i studentami przez wiele lat, odkryłem trzy rodzaje zmian, które przynoszą doskonałe rezultaty u większości ludzi. Możesz wybrać lub wypróbować je wszystkie.

1. Zmień swoją reakcję. Przypomnij sobie sen. Wybierz punkt we śnie, który jest najbardziej przerażający lub niepokojący. Tak żywo, jak tylko możesz, wyobraź sobie, że działasz w bardziej pozytywny sposób niż w pierwotnym śnie. Często przywoływany sen odpowiednio się zmienia. Przykład: Mam starą ciężarówkę i mam problem z hamulcami. Płyn hamulcowy jest tak stary, że już go nie produkują i budzę się bardzo sfrustrowany. Zmiana: Przypominam sobie sen, sprzedaję starą ciężarówkę na złom i kupuję nową, która pojawia się w zasięgu wzroku. To bardzo przyjemne uczucie.

2. Zmień historię. Przypomnij sobie sen. Wybierz punkt we śnie, który jest najbardziej przerażający lub niepokojący. Tak żywo, jak tylko potrafisz, wyobraź sobie, że historia snu zmienia się w jakiś pozytywny sposób. Zauważ, jak przywołany sen odpowiednio się zmienia. Przykład: Śniło mi się, że mam ważny bagaż, który muszę włożyć do samochodu i odjechać z nim. Kiedy dotarłem do magazynu, bagażu nie było, a płotów i innych przeszkód było po drodze tak dużo, że nie mogłem wjechać samochodem na autostradę. Zmiana: Kiedy dotarłem do magazynu, wyobraziłem sobie, że bagaż nadal tam jest i włożyłem go do samochodu. Potem zobaczyłem, że droga otworzyła się na autostradę i odjechałem, czując się bardzo dobrze.

3. Kontynuuj marzenie. Przypomnij sobie sen. Wybierz punkt we śnie, w którym się obudziłeś i nie próbując niczego kontrolować, pozostań ze snem i pozwól, aby historia się rozegrała. Chociaż czasami zajmuje to

trochę czasu, każdy negatywny sen rozwiąże się w dobrym zakończeniu, jeśli z nim pozostaniesz. Przykład: W bardzo niedawnym śnie wylądowałem lub przybyłem do bardzo dziwnej cywilizacji, która wydaje się nieco feudalna. Traktują mnie jak pół gościa, pół więźnia. Wydaje się, że istnieją różne grupy społeczne wymieszane ze sobą w klanach. Moja broń została mi odebrana i ciągle jestem zdezorientowany co do tego, co jest dobre, a co złe. Budzę się z tym samym uczuciem.

Ciąg dalszy: Pisząc ten artykuł, przypomniałem sobie ten sen i po prostu pozwoliłem mu trwać. Po utracie broni mam związane ręce i jestem prowadzony do czegoś w rodzaju piramidalnej świątyni, gdzie wygląda na to, że zostanę stracony lub złożony w ofierze. U podnóża świątyni kapłanka w złotej szacie wychodzi z boku, bierze mnie za rękę i prowadzi na wysoką platformę, gdzie pokazuje mi grupę młodych ludzi, którzy również są obcy w mieście. Zostałem nazwany przywódcą ich klanu i zaakceptowany na równi z innymi przywódcami klanów w mieście. Efektem tej zmiany było uwolnienie pewnych wzorców napięcia w moim ciele, szczególnie w plecach, których prawie nie byłem świadomy.

Oprócz korzystnego wpływu na Twoje emocje i ciało, każda z tych technik sprawi, że koszmary znikną. A jeśli z jakiegoś powodu pojawi się kolejny, po prostu wróć do jednej z technik, aby natychmiast go wyleczyć.

Nie ograniczaj się jednak do używania ich tylko do koszmarów. Każdy przerażający lub niepokojący sen może wskazywać na problemy psychiczne, emocjonalne lub fizyczne, bez których możesz się obejść. Możesz użyć tych technik jako dodatkowego sposobu, aby uzupełnić wszelkie inne środki leczenia, które zdecydujesz się użyć.

tłum. Aleksandra Plaskota