

**Что такое
сновидения?**





СНОВИДЕНИЯ

- регулярно возникающий нормальный психический процесс в период сна (главным образом "быстрого", "парадоксального" сна), сопровождающийся зрительными образами и субъективно переживаемыми представлениями. Основной функцией сна является стабилизация психики и организма.





- **Сновидения** — это волшебство, и самое удивительное, что создаем мы его сами. Они наполнены не всегда понятными и фантастическими образами, которые нам кажутся нелепыми. Наши сновидения ставят нас в тупик, проснувшись, мы их не понимаем. Но ведь если как следует разобраться, то и наши мысли не настолько четкие, как нам хотелось бы! Однако сны вызывают у нас любопытство, а порой и мистический страх: ведь какие сильные чувства мы в них испытываем от ужаса до блаженства! Сновидения тесно связаны с нашей сознательной жизнью и передают сознанию свои послания.

- Во сне, мы перерабатываем информацию, создаем свое будущее. Часто человек забывает собственные сны, но все равно: они всегда являются его частью.
- Сновидения бывают цветными или черно-белыми. Специалисты считают — чем эмоциональнее человек, тем более «цветные» он видит сны. Черно-белые сны исходят из ближайшего подсознания, скрываемого за личность. Их воздействие на нас длится в течение 2—3 недель. Когда человек видит только черно-белые сновидения, значит, он полагается в своей жизни только на разум. Сновидения, в которых присутствуют цвета или полностью цветные, раскрывают всю полноту человеческой эмоциональности, затрагивая его гораздо глубже. Чем сильнее выделяется цвет в сновидении, тем большее значение он имеет для грезящего.





- *Сновидения отражают представление человека о себе, являясь зеркалом его души, взаимоотношений с людьми и событий в жизни. В них мы видим цвета, ощущаем звук, холод или жару, вкус, запах, боль и другие переживания, испытываемые в жизни. Мы действуем в сновидениях, бегаем, прыгаем, летаем, целуемся или убиваем, и все это кажется очень р*



Наше подсознание во время сновидений работает как психотерапевт, помогая освободиться от нервного напряжения, накопленного за день. Таким образом, в нашем подсознании скрыт могущественный потенциал для исцеления и улучшения своей жизни. Сны могут быть разными: одни показывают наше психологическое состояние, другие — наше будущее, настоящее и прошлое.

