

# Курс Осознанное Сновидение

Эффективное и безопасное  
освоение снов при  
использовании простых и  
понятных техник.

# Первоначальные навыки ФУНДАМЕНТ для освоения осознанного сновидения

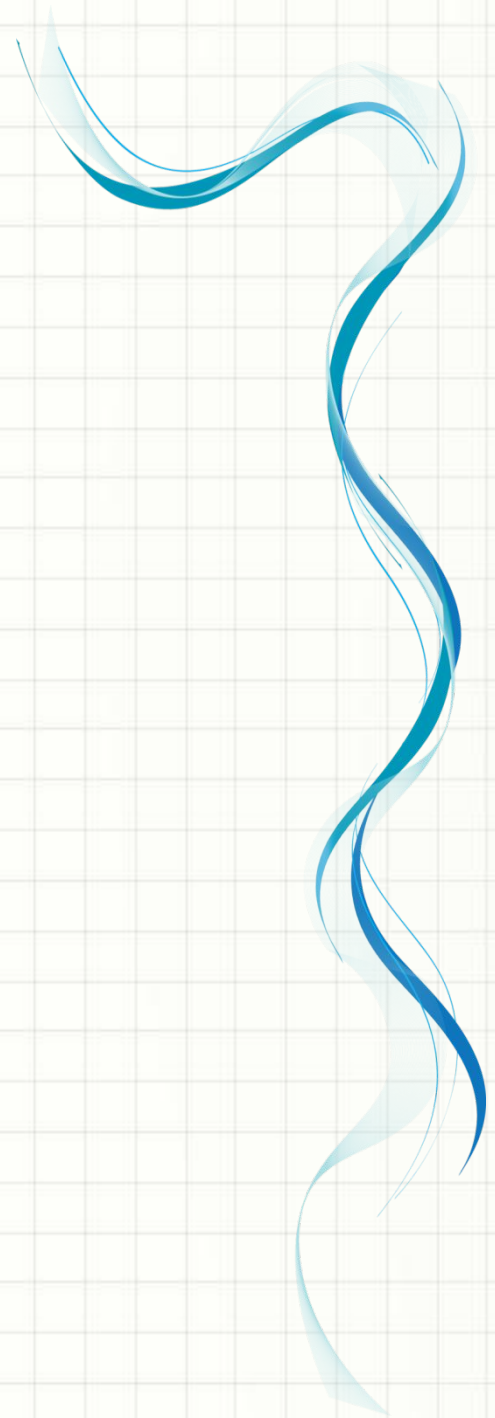
- Развиваем память (учимся видеть сны)
- Правильный график сна – обязательно!
- Развиваем интерес к теме

# Для чего нужны осознанные сновидения?

1. Обучение в осознанном сновидении

2. Самостоятельная психотерапия

3. Развлечения



# Развитие сновиденной

## памяти

Обязательно ! Заводите себе дневник снов

В данный дневник записываете все сны которые вам приснились за ночь.

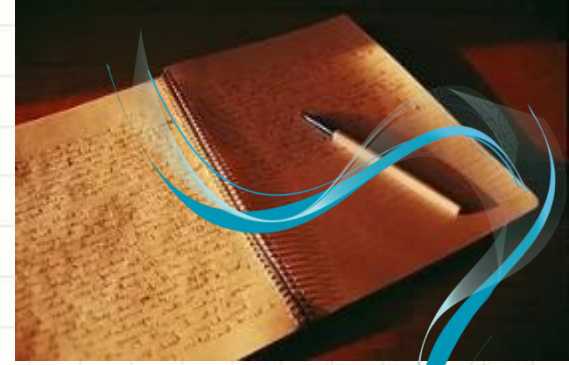
Вести дневник необходимо каждое утро при пробуждений записываете все что вам приснилось

Можно писать любые ассоциаций, чувства и состояние которые испытываете при пробуждений

Образец заполнения дневника

СНОВ

Дата	Время	Сон	Место



# График продуктивного сна

Первые три дня  
ложиться спать  
нужно не позднее  
00:00 часов по  
вашему времени и  
спать не менее 8  
часов

Последующие три  
дня ложиться спать  
тоже не позднее  
00:00 часов но спать  
следует уже 6 часов.  
После чего  
необходимо  
проснуться минут на  
5-10 и потом снова  
ложиться спать на 2  
часа.

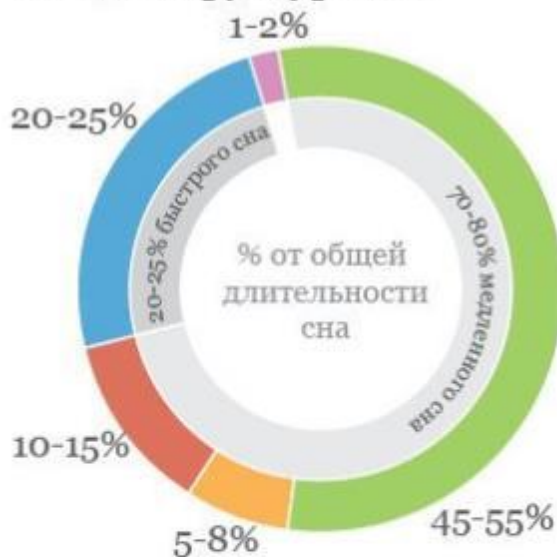
В результате, надо  
всегда ложиться  
спать до 00:00 часов  
по местному  
времени. Спать  
4 часа, потом  
пробуждаться на  
5-10 минут и снова  
спать на 2 часа.  
Потом снова  
пробуждаться на  
5-10 минут записать  
сны и снова спать на  
2 часа

# Что происходит с организмом человека во время сна

## Фазы человеческого сна



## Общая структура сна



Медленный сон

1 стадия

2 стадия

Быстрый сон

3 стадия

4 стадия

Фазы и стадии

### Медленный сон: 1 стадия

Процесс засыпания: ощущение уплывания, порой прерывающееся вздрагиванием



снижение мышечной активности



медленные движения глаз

### Медленный сон: 2 стадия

Неглубокий сон. На эту стадию приходится больше половины общей продолжительности сна



замедление сердечного ритма



дальнейшее снижение мышечной активности



снижение температуры тела

### Медленный сон: 3 и 4 стадии

Глубокий сон: основной физический отдых организма. При отсутствии глубокого сна человек просыпается разбитым



приток крови к мышцам



усиленная выработка гормона роста

### Быстрый сон

Только в этой фазе человек видит сновидения. Функция быстрого сна до конца не ясна. Считается, что он нужен для упорядочивания информации в памяти



быстрые движения глаз («просмотр снов»)



приток крови к головному мозгу



повышение артериального давления



нерегулярная частота сердечного ритма и дыхания

# Обязательное Задание

1

- Завести дневник снов и записывать сны

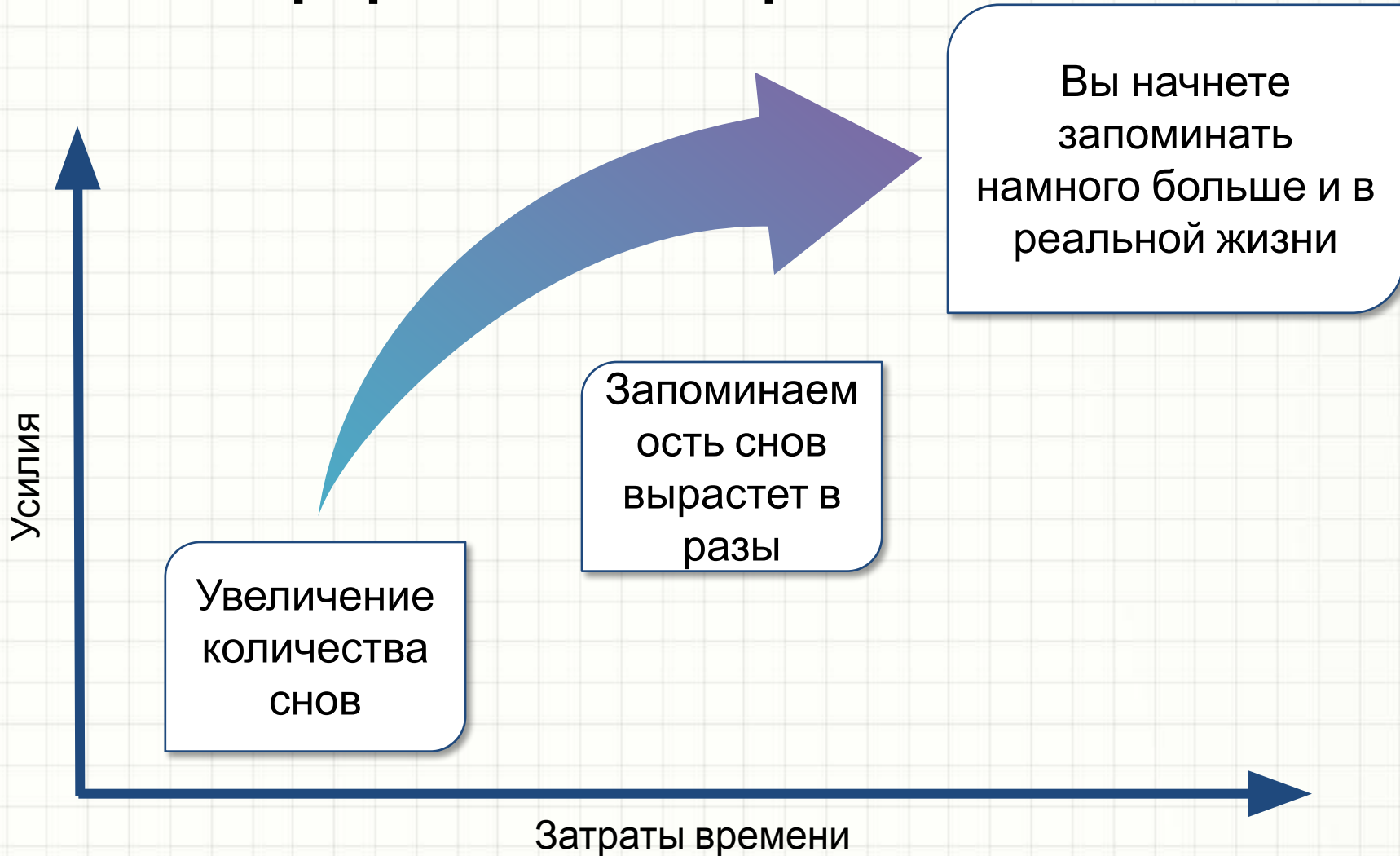
2

- На 100% выполнять график сна

3

- Почитать литературу на тему осознанных снов

# Фактор роста в практике





# Сводка

- За неделю записать не менее 10 снов в дневник сновидения. Если запомнили больше, пишите все что запомнили.
- Выполнять график сна.
  - Мастерство не достигается в одночасье
- Не выпускайте из виду цель
  - Начинайте читать тематическую литературу