

Как избавиться от тревожных, страшных и кошмарных сновидений с помощью прибора DreamStalker

Есть два пути (два способа) решения проблемы, если вам снятся кошмарные сны. Первый путь легкий и быстрый, позволяет сразу удалить страшные картины сна, но не избавляет от них навсегда, а второй путь несколько сложнее и не такой быстрый, однако обеспечит радикальное избавление от пугающего сна.

1-й способ (простой и быстрый, вырезающий тревожную часть сна).

Прибор DreamStalker (любой версии) обеспечивает выдачу сигналов подсказок через две минуты (стандартное время) от начала фазы сна, называемой фазой Быстрых Движений Глаз (БДГ). Если установить выдачу подсказок повышенной яркости или громкости, то легко получить эффект полного пробуждения от сна. При этом прибор разбудит Вас значительно ранее наступления кульминационного и кошмарного момента сна. Это позволит вам просто повернуться на другой бочок и сладко заснуть, перейдя в фазу глубокого сна. Таким образом, удаётся четко вырезать страшную часть сновидения. Фактически, этим способом устраняется не сама проблема, а лишь её проявление, но быстро и надежно, без каких-либо усилий.

2-й способ (избавляющий от причины ночных кошмаров).

Этот способ потребует от вас научиться входить в осознанное сновидение. Есть разные методы для этого, но наиболее простая, понятная и доступная методика заключается в следующем. Днём, как только вы увидите мигающие, мерцающие или просто яркие огни (например, мигающий сигнал поворота у автомобиля) необходимо «проверить реальность», задавшись вопросом «не сплю ли я»? Для проверки реальности можно попытаться сделать что-нибудь, чего не может произойти в реальной жизни, но может быть во сне. Попробуйте, например, подняться в воздух над полом или «проткнуть» пальцем одной руки ладонь другой руки и т.п. В реальности это не получится, а во сне получится. После этого сделайте мысленное заключение «я

сейчас сплю» или «я сейчас бодрствую». Смысл всего этого в том, чтобы приучить себя к таким проверкам, дабы увидев во сне мигающие огни, сразу сделать проверку реальности и мысленный вывод о том, что вы спите. Как только во сне вы поймёте (осознаете), что спите, то сразу можно поздравить вас с входом в осознанное сновидение. Мигающие огни вы будете видеть во сне в нужный момент, об этом позаботится прибор DreamStalker. Вам остаётся только вспомнить, что нужно проверить реальность. После этого вы сможете делать во сне буквально всё, что только сможете себе вообразить. Если, к примеру, во сне за вами гоняется какая-то страшная собака, то достаточно перестать бояться её, подойти к ней и попросить дать лапу, погладить её рукой, как отнюдь не страшное и самое любимое вами существо. Подобный метод, основанный на том, чтобы не бояться, не убегать и не вступать в конфликт, а просто полюбить и пожалеть пугающий вас объект, может использоваться, если во сне вас пугают какие-то другие животные, люди или неодушевленные предметы. После этого кошмары с этим содержанием больше никогда не будут вас беспокоить.

Автор статьи: Александр Протопопов, автор-разработчик прибора «DreamStaker».
Группа поддержки прибора «DreamStaker Ultra»: <https://vk.com/dream.ultra>.