



ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ИМЕННО ВАМ?

Передо мной простираются бескрайние просторы выжженного ярко-оранжевого песка — насколько хватает глаз. Дюны накатывают друг на друга, как волны, создавая бесконечную зыбкую поверхность, невероятно похожую на воду, но сотканную из песка. Каждая песчинка почти беззвучно рассказывает историю из давно минувших времен, ожидая того, кто захочет ее услышать.

Я заворожена тишиной и красотой. Дует едва ощутимый ветерок, я ритмично покачиваюсь вместе с ним. Полностью слившись с безбрежным пространством вокруг, я начинаю вспоминать, что уже бывала в этом месте.

Я медленно провожу руками по песку. Набрал полные ладони и ощутив его тяжесть, я смотрю вниз и вижу, как песок мерцает.

Цвета сменяют друг друга, переливаясь в лучах света, пока песок струится из одной руки в другую. Кажется, что время остановилось, а я лишь чувствую, как песок соприкасается с моими руками. Я раскрываю ладони, и он течет сквозь пальцы. Каждая упавшая песчинка уносит с собой часть того веса, которым давит на меня собственная история. Я чувствую себя невесомой, слишком легкой, настолько, что мне необходимо сосредоточиться на своих босых ступнях. Едва я бросаю на них взгляд, как они начинают исчезать в песке подо мной. Мои ноги, руки, все тело погружаются в песок и растворяются в нем.

Размышляя над собственным превращением, я понимаю, что я одновременно вся пустыня и одна-единственная песчинка в этой пустыне.

Я просыпаюсь и чувствую, как меня наполняет безмятежность. И тут же слышу сигнал будильника, который возвращает меня к моей обычной, человеческой жизни. И разве может быть как-то иначе? Ведь мистическое так тесно переплетается с обыденным. Служит бесценным напоминанием о том, что наши жизни состоят из моментов настоящего, которые сменяют друг друга до тех пор, пока смерть не станет новым превращением для каждого из нас.



Прежде чем вы продолжите читать, давайте потратим пару минут на то, чтобы подумать над мотивами, которые движут вами и заставляют изучать сновидения. Спросите себя: «Почему мне хочется заниматься этим?» Запишите все, что вам придет в голову, не задумываясь о том, что пишете. Не убирайте далеко эти записи, они вам вскоре пригодятся. Как только вы закончите писать, возвращайтесь к чтению.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ИМЕННО ВАМ?

ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ И ПСИХИКА

Сновидения помогают нам ставить под сомнение и менять наши глубинные убеждения, а также фокусироваться на том, что мы создаем и чего желаем. Их функция состоит в том, чтобы помогать нам жить более полной и яркой жизнью — и при этом показывать, что внутри нас требует внимания. Таким образом они способствуют обретению целостности и душевного благополучия.

Если рассматривать сновидения с точки зрения психологии и саморазвития, то их изучение немислимо без работы с коллективным и личным бессознательным, эмоциями, мотивами, а также без толкования символических образов, которые приходят к вам во снах. Всему этому я и собираюсь научить вас, пока вы будете читать эту книгу. А с духовной точки зрения сновидения неотделимы от высшего разума, и с этим аспектом мы тоже будем работать.

Давайте разберем мой сон о пустыне в качестве примера.

Этот сон помог мне со всех сторон изучить (а затем и выразить) свои чувства, связанные со смертью и умиранием. В тот момент я боялась смерти и глубоко переживала этот страх. Больше всего меня пугало то, что я не знала, как именно происходит умирание. До того как я увидела тот сон, я никогда не давала себе возможности или разрешения действительно задуматься о том, почему я испытываю страх смерти и что именно я ощущаю.

Если бы кто-то меня спросил, какие чувства у меня вызывает смерть, я бы легкомысленно рассмеялась и ответила бы что-то вроде: «Все мы там будем рано или поздно».

Или перевела бы разговор на другую тему. Другими словами, мой страх перед неизбежностью смерти настолько выводил меня из равновесия, что я предпочитала компенсировать свою тревожность демонстрацией беззаботного отношения к этому вопросу — полной противоположностью того, что я в действительности чувствовала.

Мое поведение в данном случае объясняется одним из психологических защитных механизмов — реактивным формированием. Защитный механизм — это особая реакция психики, которая позволяет погасить внутренние конфликты. Такие механизмы имеются у каждого из нас, и, изучив их, вы сможете значительно продвинуться в работе над собой.

Реактивное формирование заключается в преобразовании истинных чувств в более приемлемую — для вас или общества — реакцию, которая помогает справиться с внутренней тревогой. Это не означает, что вы принимаете то, что чувствуете. Наоборот, вы ограждаете себя от чувств, которые глубоко волнуют вас, а другим людям пытаетесь продемонстрировать нечто совершенно противоположное.



Хотя внешне я и сохраняла спокойствие, когда всплывала тема смерти, мой страх никуда не делся. Он все еще существовал, но был спрятан от сознания моим защитным механизмом. Другими словами, связанные со смертью мысли и эмоции, которые я отказывалась признавать, существовали вне моего сознания. А значит, бессознательно. Поэтому тот сон и пришел ко мне, чтобы встряхнуть и пробудить меня. Помочь мне встретиться с самой собой.

То же самое происходит с вами и вашими снами.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ИМЕННО ВАМ?

СОДЕРЖАНИЕ СНОВ И СКРЫТЫЕ МОТИВЫ



Очень полезно изучать содержание снов: образы, персонажей, пейзажи и символы, которые появляются в них. Я верю, что на сны влияют дух, вибрация, коллективное и личное бессознательное. А значит, нужно получше разобраться в этих понятиях, прежде чем приступить к работе со сновидениями.

Бессознательное — множество факторов, которые мы не осознаем, — оказывает огромное влияние на большую часть наших поведенческих реакций. К этим факторам относятся побуждения, мотивы и стимулы, которые находятся вне сферы сознания. Например, вы можете всерьез стремиться улучшить свое здоровье или финансовое положение, но каждый раз, когда дело доходит до серьезных изменений, вы пасуете — по разным причинам. В подобных случаях есть вероятность, что вы имеете дело с глубинным убеждением, которое скрыто от вашего сознания и мешает всем вашим попыткам что-то создать, реализовать или пережить.

Вы можете, скажем, бессознательно стремиться к провалу, потому что считаете (даже если не признаетесь себе в этом), что другие люди вас отвергнут, если вы станете слишком «успешным», «привлекательным» или «заметным». (Существует множество показателей успеха; я отмечаю лишь некоторые наиболее распространенные для краткости.) Ваше бессознательное убеждение становится препятствием. С одной стороны у вас есть побуждение добиться успеха, а с другой — страх стать успешным человеком. Чтобы каким-то образом уравновесить воздействие двух противоположных стимулов, вы либо прокрастинируете, саботируя собственный успех, либо ничего не делаете, чтобы его добиться.

В то же время ваши сновидения будут предлагать вам образы и сценарии, которые заставят вас осознать эти глубинные неосознанные убеждения, чтобы помочь вам стать целостной личностью и дать шанс жить той жизнью, которая вам нравится. Ваши сны будут представлять собой систему образов, выстроенную так, чтобы предупредить вас о том, как именно вы себя почувствуете глубоко внутри и на что вам следует обратить внимание наяву.

Например, вы видите во сне, как поднимаетесь в лифте на верхний этаж здания, но двери не открываются, и вы не можете выйти. Или же лифт внезапно резко устремляется вниз, а вы при этом испытываете страх, даже панику!

Сон символически говорит вам о том, что вы человек в лифте, а лифт — ваши убеждения. Другими словами, двери лифта автоматически откроются, когда вы остановитесь и посмотрите в лицо убеждениям, из-за которых саботируете собственный успех. Ваш сон обращает ваше внимание на то, что вы должны усилием воли принять решение погрузиться в глубины своего сознания (символически это выражается так: лифт стремительно опускается к нижним этажам).

Сон подсказывает вам, что необходимо проработать все убеждения, которые не дают вам двигаться вперед. Если вы это сделаете, перед вами, скорее всего, откроются двери к новым возможностям (и двери лифта тоже). Ваше сновидение предлагает вам приемлемый и экологичный способ двигаться к своим целям, работая с любимыми факторами, даже если они существуют в бессознательном.

Или другой сон: вы находитесь в цветочном магазине и желаете купить розы, но почему-то в итоге обнаруживаете у себя в руках кипу высоких маков. Вы так хотели розы, а вам достался букет маков. Какое разочарование!

В контексте этого сна маки символически отображают страх пережить «синдром высокого мака». Это разговорное выражение используется в англоязычных странах (особенно в Австралии и Новой Зеландии) и означает желание оскорбить или принизить успешного, выдающегося человека.

Образ цветка в данном случае — главный символ сна. Он демонстрирует разницу между тем, чего вы желаете (розы), и тем, что в действительности имеете (маки). Тот факт, что вы в состоянии купить розы, но из-за неожиданного происшествия (вне вашего сознания) получаете маки вместо роз, означает вот что. Во-первых, важно отметить, что цветы вам не подарили. Вы отправились в магазин, чтобы купить их (то есть этот сон о том, что вы можете контролировать). Если бы вам подарили цветы во сне, тогда, скорее всего, он символизировал бы развитие ваших отношений. Во-вторых, образы из сна показывают: покупая розы, вы в итоге приобретаете маки, то есть что-то, происходящее без вашего ведома, привело к тому, что вам достался букет цветов, которых вы не хотели.

В каждом из этих примеров сновидения состоят из образов, которые должны помочь вам обнаружить глубинные установки и страхи, спрятанные в подсознании (и связанную с ними энергетическую вибрацию). Цель сна — трансформация подобных убеждений таким образом, чтобы вы могли успешнее заниматься манифестацией желаний и созидать.

Сновидец в этом примере мог бы добиться желаемого, если бы позволил себе действовать более естественно, не заботясь о том, «что подумают окружающие». Он мог бы разрешить себе «вырости» и добиться успеха, несмотря на риск подвергнуться критике. Мог бы стать розой.

В большинстве случаев люди приписывают существование подобных ограничивающих установок работе подсознания.

Работа подсознания — это процессы, которые протекают как бы уровнем ниже, чем работа сознания. Но в действительности следует относиться к таким установкам и убеждениям (с психологической точки зрения) как к более глубокому бессознательному слою психики. Я предпочитаю использовать слово «бессознательное», потому что считаю это определение более точным.

Необходимо также отличать коллективное и личное бессознательное. Эти понятия не принято разделять в контексте подсознания, поэтому я и предпочитаю не использовать этот термин в книге.

Чтобы успешно разбираться в том, из чего состоят ваши сны, необходимо уловить разницу между личным и коллективным бессознательным. И то и другое влияет на содержание сновидений. Я глубоко убеждена, что личное и коллективное бессознательное как источники, воздействующие на сны, требуют особенного подхода к толкованию снов и процессу осознанных сновидений. Вскоре вы сможете сами в этом убедиться.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛИЧНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ В ТОЛКОВАНИИ СНОВИДЕНИЙ

Психика хранит весь опыт и впечатления за всю вашу жизнь вплоть до текущего момента. Это значит, что все ваши воспоминания и все впечатления, приятные или не очень, хранятся в сознании, помните ли вы сами об этом или нет. Согласно теории аналитической психологии известного психиатра Карла Юнга, личное бессознательное представляет собой слой психики,



который состоит из личных воспоминаний и впечатлений. Иначе говоря, личное бессознательное состоит из воспоминаний, которые вы, возможно, вытеснили за пределы сознания и не в состоянии воспроизвести. Так же, как и любые воспоминания (и приятные, и неприятные), о которых вы просто забыли со временем. Когда я говорю о личном бессознательном, я имею в виду всю информацию, которая есть в вашем сознании благодаря вашему жизненному опыту.

Личное бессознательное содержит и всевозможные комплексы, с которыми вы вынуждены справляться. Простыми словами, комплекс — это структура, образованная из мыслей, образов, идей и воспоминаний, которые имеют эмоциональную окраску и относятся к какой-то одной области. Такой областью может быть, к примеру, любовь, секс, власть. Комплексы есть у всех нас, но становятся они серьезной проблемой, когда мы делаем все возможное, чтобы не признавать даже сам факт их существования.

В ваших снах комплексы, с которыми вы, вероятно, вынуждены справляться, могут проявиться посредством образов, мест или символов, которые вы видите во сне. Например, вам снится, что вы заперты в небольшом пространстве. Спустя несколько ночей вы видите сон о том, что едете в автомобиле, который преследует некий человек в другом автомобиле. Через неделю вам снится, что вам нужно сделать важный звонок, но вы не можете найти телефон. И так далее.

Хотя место действия, персонажи и образы трех этих снов и отличаются друг от друга, они все окрашены одной и той же эмоцией — непреодолимой тревогой. Это отражается в ощущениях напряжения и беспокойства, которые пронизывают каждый из снов. Сновидец получает информацию о том, как именно он или она чувствует себя на базовом уровне и какой именно комплекс испытывает.

Комплекс указывает на то, что его обладатель может пребывать в напряженном состоянии. Это не означает, что что-то не так. Это просто знание о том, что имеет место некий конфликт, который и вызывает внутреннюю напряженность. Сны подсказывают, как с ней справиться. Предлагают нам лучший способ продвинуться вперед. При помощи особых сюжетов и образов сновидения показывают, чему именно мы противостояим, и наводят на нужные воспоминания так, чтобы мы могли уяснить суть послания и скорректировать свои вибрации и жизнь.

Когда сон соотносится с неким комплексом, он пытается привлечь ваше внимание к каким-то противоречивым впечатлениям или понятиям, которые вы, вероятно, пытаетесь совместить. Сновидение также обращает ваше внимание на парадигму противопоставленности, или двойственности. Как только вы осознаете, что получили такие противоположные впечатления (хороший/плохой, светлый/темный, бесплодный/плодородный), вы можете видоизменить и то, что вы испытываете, и то, как вы к этому относитесь.

Именно это и случилось в моем сне о пустыне и песке. В том сновидении мне показали, что я пыталась совместить два противоположных состояния — жизнь и смерть. Драма, которая существует с начала времен. Мой сон стал поворотным событием, которое помогло мне разобраться со своим внутренним противоречием между жизнью и смертью. Сон подарил мне ощущение умиротворения и покоя, противоположное моим страхам, и показал, что я способна иначе воспринимать свои чувства по отношению к смерти и достичь нового уровня принятия.

Благодаря этому сну я узнала, что смерть может быть отличной мотивацией и даровать освобождение. Я поняла, что, приняв неизбежность смерти, могу жить более насыщенной и осмысленной жизнью. Смерть всегда рядом, пока мы живы. Противо-

положности не перестают существовать, но благодаря радикальному принятию и смирению появляется третий вариант, который вы можете выбрать. Читая эти слова, вы обретаете способность примирить противоположности, одновременно направляя на них осознанное внимание.

Когда мы принимаем существование дихотомии, не пытаемся ее игнорировать и не склоняясь к одной из сторон, мы становимся более целостными личностями. Благодаря этой способности мы начинаем усилием воли корректировать уровень внутренней энергии. Мой сон помог мне обрести целостность. И убеждена, что это было важное послание от духа, которое продемонстрировало мне, что я готова к трансформации своего образа жизни.

Я уверена, что в снах мы не видим того, к чему духовно не готовы, — хотя это и может выглядеть иначе с психологической точки зрения. Вы осознаёте, что вам снится, и у этого есть причина. Неважно, что именно вы обнаружите, просто знайте, что информация, присутствующая в ваших снах, будет вам полезна, если вы решитесь действовать так, как они вам подсказывают.

Когда вы доберетесь до главы по расшифровке посланий из ваших снов, вы заметите, что ваше личное бессознательное и ваши комплексы взаимодействуют с вами каждую ночь. Они тесно связаны с символами и образами, которые вам снятся. Так что если вы все еще не ведете дневник сновидений, пусть вышесказанное вдохновит вас начать!

Работать с информацией из сновидений так полезно, потому что во сне мы видим не только какие-то сложности или комплексы. Нам снятся и готовые решения, и подсказки о том, каким может быть следующий шаг. Через сны мы получаем рекомендации, которые помогают лучше понимать то, что происходит в сердце и сознании.

Когда вы принимаете решение активно работать со своим бессознательным, жизнь становится интереснее, потому что вы ступаете на путь, который приведет вас к вашему истинному «я». Путь длиною в жизнь, благодаря которому вы измените все, что вам необходимо изменить, чтобы лучше себя чувствовать и больше создавать.

КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ В ТОЛКОВАНИИ СНОВИДЕНИЙ

Коллективное бессознательное — еще одно понятие, которое ввел Карл Юнг. Проще всего определить коллективное бессознательное как всю информацию, которая передается всем людям из поколения в поколение и с которой каждый из нас рождается. Коллективное бессознательное не тождественно вашему личному бессознательному. Оно состоит из всего опыта, накопленного человечеством за время существования.

Если использовать спиритуалистическую терминологию, то можно определить коллективное бессознательное как нашу способность входить в контакт и взаимодействовать с высшим разумом.

Мы начнем лучше понимать, что такое коллективное бессознательное, если обратим внимание на мифологию, ритуалы, истории (и связанные с ними символы) древних цивилизаций. Очевидно, что ранние цивилизации обращались к универсальному бессознательному в попытке объяснить свое существование и взаимодействие с окружающим миром — видимым

и невидимым. Это также объясняет, почему возможно провести явные параллели между мифами и сказками различных народов — даже если их разделяют тысячи километров. Например, существует множество версий одного и того же мифа о зарождении жизни, которые появились в разное время и в разных культурах.

Наконец, мудрость предков также соотносится с коллективным бессознательным и передается нам индивидуально посредством передачи знаний и навыков. Некоторые из этих историй или нарративов полезны, а другие могут быть ограничивающими.

Рассмотрим пример. Некая женщина по праву стремится к финансовой независимости и благополучию, но происходит из рода, в котором женщины никогда этого не достигали. Возможно, им приходилось из-за системных ограничений примиряться с зависимостью в финансовых вопросах. В силу этого такая женщина наследует (явно или неявно) глубинное убеждение, что нельзя самостоятельно добиться финансового благополучия, не будучи женщиной. И, будучи женщиной, она сама испытывает внутренние противоречия.

Ей хочется хорошо зарабатывать, но ее учили, что это невозможно (или же очень сложно), раз уж она родилась женщиной. Чтобы справиться с такими противоречивыми убеждениями, она принимает роль «принцессы» в реальной жизни. (Ее сновидения будут символически повторять или отражать такой нарратив, являя ей знаки того, что она занимается самовиктимизацией. Ей даже могут сниться царственные особы и люди из низших сословий, взаимодействующие друг с другом различными способами.)

Так, наша героиня превращается в принцессу, которую необходимо спасти в реальной жизни, и находит на роль спасителя обеспеченного принца. (Кстати, скорее всего, принц тоже играет роль, которая досталась ему по наследству, и если бы он мог



выбирать, то предпочел бы не следовать такому жизненному сценарию.) Глубинные убеждения о богатстве такой «принцессы» проистекают из коллективного бессознательного, опыта семьи, из которой она происходит, и ее собственной жизни.

Она может в любой момент найти в себе мужество и освободить саму себя. И до тех пор, пока она сама себя не спасет, она будет видеть сны, обращающие ее внимание на эти убеждения, чтобы она могла их изменить! Ее сновидения станут метафорическими напоминаниями о том, что ей стоит пробудить свою внутреннюю силу. Добиться материального благосостояния, чтобы суметь стать свободной.

Например, ей приснится, что ее преследует монстр или некая темная фигура, при этом она в состоянии оказать сопротивление или даже сразить преследователя. (Этот сон показывает ей, что она может быть героиней собственной жизни и победить свои страхи.) Ей даже может присниться, что ее руки сломаны и ей необходимо их вылечить. (Ее жизнь в ее руках.) Или же она увидит во сне женщин из своей семьи, но при этом с какими-то физическими особенностями: они будут связаны или ранены, а сценарии сновидений сымитируют ее реальный жизненный опыт. (Она видит во сне свою бабушку, которая, заметно прихрамывая, передвигается по помещению, визуальнo очень схожему с офисом, в котором эта женщина работает, или домом, в котором она живет.) Образы из сна будут вызывать множество воспоминаний и содержать подробности, намекающие на то, что ей необходимо обрести большую внутреннюю силу в жизни наяву.

До тех пор, пока она не признает собственные глубинные убеждения — приобретенные или наследственные, — она будет находиться у них в плену. Это истинно для каждого из нас.

Справиться с любым «нездоровым» паттерном поведения можно, если разберется с глубинными убеждениями, которые

соотносятся с имеющимися сложностями. Мы можем сделать это посредством работы со сновидениями или же прочих вариантов активной работы с бессознательным. Исцелив себя таким образом, мы станем способны создать новый нарратив — соответствующий той жизни, к которой мы стремимся.

Наконец, вы можете творить свою реальность (или заниматься манифестацией желаний) легче и быстрее, когда начнете осознавать, что унаследовали определенные глубинные убеждения, и, что более важно, сумеете изменить свое отношение к ним. И это значит, что вы можете перестать бороться с этими убеждениями и начать жить так, как вам хочется.

К счастью, сон дает доступ к бессознательному для каждого из нас. Когда нам снится обычный сон, бессознательное взаимодействует с нами посредством символов. В осознанных сновидениях мы взаимодействуем с бессознательным активно и непосредственно. Я подробно поясню эту фундаментальную разницу в следующей главе об образах в сновидениях, а пока просто задайте себе вопрос: «Что именно мне хотелось бы пережить? Нужно ли мне больше денег, легкости, любви, здоровья или безопасности?»

Чего бы вам ни хотелось, имеет смысл разобраться с историями и убеждениями, которые соотносятся с тем, чего вы желаете достичь. Вы заслуживаете лучшего, чем просто следовать запрограммированному социальному сценарию, переживать межпоколенческую травму или думать, будто вы чего-то недостойны, раз у вас был негативный опыт в связи с этим. И ваши сны покажут вам, как добиться желаемого.

Когда вы решаетесь на проработку и коллективного, и личного бессознательного в своей жизни и своих снах, вы запускаете процесс освобождения от оков застарелых ограничивающих установок. Вам будет легче действовать так, как подсказывает

ваше сердце, а не бессознательное, потому что вы начнете различать их подсказки. Сновидения, обычные и осознанные, помогут вам понять ваши скрытые мотивы — то есть ваше «зачем». И, как вы уже убедились, это знание способно преобразить жизнь к лучшему!

Как-то я работала с клиентом, которому очень хотелось получить опыт осознанных сновидений. Когда я задала вопрос, почему он так к этому стремится, клиент не смог ответить. Побеседовав с ним чуть больше, я выяснила, что ему было нужно контролировать свои сновидения, потому что в жизни наяву он чувствовал себя крайне беспомощным и бессильным.

Как же ему хотелось ощутить свободу и простор осознанных сновидений! Ведь опьянение свободой было абсолютной противоположностью тому, что он переживал наяву.

Осознанные сновидения стали беспроблемным способом вновь обрести способность адекватно реагировать на происходящее — сначала во сне, а потом и в реальности. Для него это был позитивный (и легкий) способ создать во сне коллекцию освобождающих впечатлений и затем перенести эти ощущения в реальную жизнь. Иначе говоря, этот эмоциональный опыт оказался полезен человеку и помог ему принять меры, необходимые для решения проблем, которые не давали двигаться вперед.

Благодаря опыту осознанных сновидений он обнаружил, что уже обладает внутренней силой, нужной для того, чтобы привнести в свою жизнь присутствие в моменте, готовность к свершениям и целеустремленность. Он признал, что ему было необходимо действовать и перестать верить в тот витимный нарратив, о котором он говорил снова и снова в своей жизни наяву.

Вероятно, и та причина, по которой вы хотите получить опыт осознанных сновидений, поможет вам понять многое о себе

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ИМЕННО ВАМ?

и окажется столь же полезной, как и в примере выше. Но ваша мотивация может основываться на менее разрушительных эмоциях. Например, многим просто хотелось научиться намеренно погружаться в осознанные сновидения, потому что у них случился спонтанный опыт таких снов и этот опыт оказался чудесным! Какими бы ни были ваши внутренние мотивы — ваше скрытое «зачем», — ваши сны всегда будут руководством по тому, как двигаться вперед.



Практическое задание

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА САМОРЕФЛЕКСИИ

Ранее в этой главе я рекомендовала вам записать то, что мотивирует вас заняться работой со снами. Теперь я предлагаю вам вернуться к этим записям и прочитать их, создав намерение отметить столько установок и шаблонов, сколько сможете. Как вам кажется, есть ли у вас бессознательные убеждения, которые влияют на мотивацию заняться изучением сновидений?

Понимание собственной мотивации во всех отношениях полезно и помогает разобраться в себе. Например, вы можете выяснить, что ваши скрытые мотивы, в отличие от моего сна о пустыне, связаны не с игнорированием страхов, а с обретением целостности.

Что бы вы о себе ни узнали, имейте в виду, что информация из ваших снов будет полезна, если вы решитесь действовать так, как вам подсказывают сны. Наконец-то вы изучите себя так, как никогда ранее. У вас достаточно внутренних ресурсов, чтобы изменить в своей жизни все, что идет не так. Сновидения настоятельно рекомендуют вам обратиться к собственной внутренней силе и мудрости.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ИМЕННО ВАМ?

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ

1. Что в моей жизни идет хорошо?
2. Что в моей жизни идет не так?
3. Сложности, которые вы отметили в предыдущем вопросе, — это разовые проблемы или долгосрочные паттерны, с которыми вы вынуждены справляться всю жизнь? Например, всегда ли у вас была проблема с деньгами? Или с неспособностью найти любящего партнера?
4. Если вы ответили утвердительно на предыдущий вопрос, тогда, вероятно, вы имеете дело с рядом неосознаваемых установок. Если это так, готовы ли вы позволить своим снам — обычным и осознанным — показать вам, как двигаться вперед в жизни более экологичным способом?
5. Есть ли у вас ощущение, что вы принимаете навязанную извне роль или следуете некоему сценарию? Можете ли вы себя назвать жертвой, воспитателем, защитником или добытчиком?



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

