Dream Induced Lucid Dreams

1.Antes de dormir pensar en que se quiere al obtener la lucidez. Recordar a detalle lo que se soñó al despertarse.Hacer un chequeo de realidad (Este es el mas común y se podría decir el mas fácil, pero con practica los otros serán mas fáciles y mas efectivos)

Wake Induced Lucid Dreams

2.Ir a dormir totalmente relajado y quedarse dormido con completa conciencia. "Me estoy quedando dormido, estoy entrando en un sueño, lo voy a dominar..." (Este es el mas complicado)

Mnemonic Induced Lucid Dreams

3.Despertarse a mitad de hora de sueño, ejercitar nuestro lado lógico, recordar el sueño que teníamos antes de despertar y volver a dormirse haciendo el segundo metodo. (en este caso será mas sencillo por que venimos de un sueño y ya estamos muy cansados)

El primer Método (DILD)Este es quizá el método mas fácil y popular de los 3, consiste en que durante un sueño común nos demos cuenta de que estamos soñando y así obtener la lucidez, para facilitarnos esto, nos basaremos en lo que se conoce como un “chequeo de la realidad” que consiste que durante el estado de vigilia hagamos diversos ejercicios de manera constante que trataran sobre cuestiones relacionadas al sueño, con el fin de verificar si nos encontramos soñando o no, la mas común y simple es la pregunta ¿Estoy soñando? y razonarla verdaderamente, comprobando diversas cosas que ustedes deberán aprender a verificar en sus sueños, las cuales serán las señales en un sueño que nos harán despertar dentro del mismo, estas señales serán cosas surrealistas, absurdas, sin sentido, incoherentes, algunos ejemplos puede ser tratar de volar y lograrlo, respirar bajo el agua, estar desnudo en publico, las señales pueden variar de cada persona por eso lo mas importante será que cada uno aprenda a identificarlas, una mas estable son las relacionadas con la lógica, ya que mientras dormimos el hemisferio analítico del cerebro esta considerablemente mas inactivo, por lo que operaciones como leer, serán muy ineficientes en el sueño, cambiando constantemente los textos; es importante que se haga la mayor cantidad de veces posible pues de esta manera se repetirá ese patrón durante el sueño.Es muy importante también que al irse a dormir se vaya con toda la disposición y voluntad de lograr el sueño lucido, y justo antes de dormirse repasar bien los objetivos a realizar si se obtiene la lucidez, ya que de no ser así cabe la probabilidad de que divaguen y pierdan la lucidez muy pronto.También al despertar, antes de hacer cualquier otra actividad, recordemos con lujo de detalle lo que soñamos, incluso si se quiere y es posible, anotar los sueños, para facilitar el recordar los sueños es recomendable no moverse nada al despertar; esto es importante para identificar las señales y mejorar nuestra memoria en cuanto a los sueños (No querrán olvidar que tuvieron un sueño lucido).

El segundo método (WILD) Estar acostados boca arriba con los brazos a los costados y las palmas hacia arriba, y soltaremos o relajaremos todos los músculos de nuestro cuerpo. Empezaremos a concentrarnos en nuestra respiración y así cada vez estaremos mas relajados, después nos concentraremos en relajar cada parte de nuestro cuerpo como mejor nos parezca, ya sea imaginando una luz de tal color que se nos acerca y nos envuelve, con unas manos imaginarias frotando cada parte de nuestro cuerpo, en fin, ustedes hagan su propio método, es lo mejor. Ya después según se quiera y se sienta mejor uno, empezaremos a sentirnos muy pesados o muy livianos, también si se desea se pueden quedar simplemente sin hacer nada, como cualquier otra ocasión en la que se dormirá, pero con diferencia de que se tendrá que hacer un esfuerzo por mantener la conciencia.Una vez hecho todo eso, estaremos en un estado de relajación profunda, (para los primerizos probablemente se puedan asustar con lo que seguirá de esto, traten en la mayor medida posible que no sea así ya que esto puede echar a perder todo su esfuerzo) y seguido a esto pueden pasar 3 cosas, ya sea una sola o las 3 juntas, la mas común es escuchar sonidos, esta es la que mas suele asustar debido a que los ruidos suenan como si fueran reales, a veces escuchando voces, también de repente se pueden empezar a ver imágenes tan nítidas como la realidad misma y hasta escenarios donde podrán por breves momentos moverse, y la mas inusual es cuando de un segundo a otro la mente se crea una historia completa de una clase de realidad alterna y uno queda convencido de que es verdad, esto puede generar confusión. Una vez llegado a este punto empieza la parte mas complicada que consta de retener estos sucesos lo mas posible hasta que se empiece a concretar el sueño y con esto comenzar a efectivamente soñar, es decir, deberán transferir su conciencia hacia el sueño y su cuerpo onirico, deben evitar a toda costa dejarse llevar por lo que ven, escuchan y sienten para no perder asi la conciencia.(Este método tiene mucha similitud con algunos métodos para lograr el viaje astral)

El tercer método (MILD)Este método es fácil, lo único molesto y un tanto difícil es que nos tendremos que levantar a mitad de nuestra hora de sueño, es decir que interrumpiremos nuestro sueño, una vez despiertos, lo primero que haremos será recordar a detalle que es lo que estábamos soñando hasta el momento en el que nos despertamos, deberemos mantenernos despiertos aproximadamente 30 minutos y en ese transcurso ercitaremos por breves momentos nuestra lógica con el ejercicio que mejor creamos que nos sirva para esto. (ajedrez, aritmética, incluso leer), procuren no emocionarse con estos ejericios (dudable lo se, pero no lo hagan) o con cualquier otra cosa, y que es primordial que le cuerpo se mantenga cansado y estos ejercicios solo tendrán el fin de despertar un poco nuestra conciencia.Una vez hecho esto, haremos lo mismo que en el segundo método, pero esta vez nos será mucho mas fácil, ya que venimos de un sueño y ya estamos muy cansados.

Mantener la lucidezes común despertarse o perder la lucidez, por lo general los sueños lucidos duran entre 5 y 20 minutos, así que no se angustien si no logran un tiempo prolongado estar lucidos, de cualquier forma con la practica será posible durar cuanto tiempo deseen.Un buen truco para que esto no suceda es comenzar a girar nuestro cuerpo onírico sobre sí mismo (también sirve para cambiar de escenario esto) concentrándonos en aumentar la lucidez. Mientras giramos nos repetimos frases como: "Estoy en un sueño, yo sé que este es mi sueño, quiero manejarlo, quiero aumentar y fortalecer mi lucidez" O cualquier frase que creamos que nos ayude, también funciona repitiéndolas sin girar, entre mas nos concentremos en su significado mejor resultado obtendremos. Cada vez que sentimos que el sueño nos está envolviendo podemos hacerlo nuevamente, para no perder el estado de lucidez.Hay que procurar no exigirle mucho a nuestro cerebro, ya que por esta razón podríamos despertar del sueño, cuando sintamos que esto nos esta pasando, lo mejor es hacer una actividad relajante dentro de nuestro sueño y enfocarnos en sentir nuestro cuerpo onírico pues eso de alguna manera nos aferrara al sueño, con ver nuestras manos o tan solo caminar puede funcionar esto, pero ya ustedes decidirán que se les facilita mas. Si se diera el caso de que despertaran notaran antes de esto como el sueño es consumido por una especie de oscuridad, no se dejen llevar por esto ya que a pesar de esto es posible volver a retomar el sueño, por lo general nuestro cuerpo seguirá dormido así que no traten de despertarlo, en lugar de eso traten de entrar a un nuevo sueño.