Sueños Lúcidos o Conscientes

Los sueños conscientes ocurren cuando el soñante se da cuenta que sueña en medio de su sueño. "Espera un momento, ¡esto es sólo un sueño!" La mayoría de los soñantes se despiertan una vez que se dan cuenta que sólo están soñando. Otros soñantes han desarrollado la habilidad de permanecer en el estado consciente de soñar. Pueden incluso llegar a ser participantes activos en su sueño, tomar decisiones en sus sueños e influir en el resultado de su sueño sin despertar.

Las leyes de la física y las de la sociedad se derogan en los sueños. Los límites sólo son los de tu imaginación. Se desperdicia mucho el potencial de sueños porque las personas no reconocen que sueñan.

Cuando no estamos lúcidos en un sueño, pensamos y nos comportamos como si estuviéramos despiertos en realidad. Esto puede llevar a frustración vana, confusión y desperdicio de energía, y en mucho peor caso, pesadillas espantosas. Nuestro esfuerzo por dar un resultado así ansiedad sueña con fechas tope, exámenes que se olvidan, perdidas de cualquier manera, y así sucesivamente. Los sueños de Ansiedad y las pesadillas se pueden superar gracias al sueño lucido, porque si sabes que sueñas, no tienes nada temer. Las imágenes del sueño no pueden herirte. Los sueños lúcidos, además te ayudan a llevar tus sueños en direcciones que te satisfagan, disfrutar aventuras fantásticas, y superar pesadillas, pueden ser herramientas valiosas para tener éxito en tu vida despierta. Los soñadores lúcidos pueden emplear deliberadamente el potencial natural de la creatividad para resolver problemas e inspiración artística. Atletas, ejecutantes, o alguien que da presentaciones puede preparar, practicar y pulir sus ejecuciones mientras duermen. Esto es sólo una de las muchas maneras en la que el sueño lucido puede ser empleado para mejorar sus vidas.

Hay varios métodos de inducir los Sueños lúcidos. El primer paso, indiferente del método, está en desarrollar tus cualidades para recordar tus sueños hasta que puedas recordar por lo menos un sueño por noche. Entonces, si tienes un sueño lúcido lo recordarás. Te volverás también muy familiar con tus sueños, haciendo más fácil aprender a reconocerlos mientras pasan. Si recuerdas tus sueños, puedes empezar inmediatamente con dos técnicas simples para estimular a los Sueños lúcidos. Los Soñadores lúcidos hacen un hábito de "comprobación de la realidad." Esto significa investigar el ambiente y decidir si sueñas o estas despierto. Preguntarte muchas veces por día, "¿Estaré soñando?". Entonces, prueba la estabilidad de tu realidad presente leyendo algunas palabras, mirando lejos y mirando a tras mientras tratas de cambiarlos. La inestabilidad de los sueños es la pista más fácil para distinguir la realidad y el sueño. Si las palabras cambian, sueñas. Tomando siestas es una manera con la que puedes aumentar gradualmente tus oportunidades de tener sueños lúcidos. Tienes que dormir bastante en la siesta para entrar en REM. Si tomas la siesta en la mañana (después de haberte despertado más temprano de lo usual), estás probablemente entrando en fase REM en una media hora a una hora después de que te duermes.

Si tú siesta es de 90 minutos a 2 horas tendrás suficientes sueños y una probabilidad más alta de tener un adecuado sueño lúcido que en los sueños que tienes durante el sueño de un noche normal. Enfoca tu intención de reconocer que tú sueñas cuando te duermes durante la siesta.

Inicialmente, los principiantes tienen dificultad para descansar en el sueño después de que logran lucidez. Este obstáculo hace que muchas personas desprecien el valor del sueño lúcido, porque no han experimentado más que el destello del conocimiento de que se encuentran soñando, seguido del despertar inmediato. Dos técnicas simples pueden ayudarte a superar este problema. Lo primero es crear calma en el sueño. El propio sueño lúcido excita, pero expresar la excitación puede despertarte. Suprime tus sentimientos un poco y vuelve tu atención al sueño. Si el sueño muestra señales de fin, tal como la desaparición, pérdida de claridad o profundidad de la imaginación, "dar vueltas" puede ayudar a hacer retroceder al sueño. En cuanto el sueño comienza a "desvanecerse," antes de sentir realmente tu cuerpo en la cama, gira a tu cuerpo del sueño como encima. Esto es, dando vueltas como cuando un niño trata de crearse un mareo (probablemente no te marearas durante el sueño porque tu cuerpo físico no da vueltas). Recuerda, "La próxima escena será un sueño." Cuando tú pares de dar vueltas, si no es obvio que estás soñando, haz una prueba de realidad. Aun cuando piensas que estás despierto, te puedes sorprender del hallazgo ¡que todavía sueñas!