Эм... А новичков ведь не существует. Состояние естественное для мозга, мы все время от времени с ним сталкиваемся.

Видим вспышки образов в мозгу. Каждый день сны смотрим.

Главный мой совет будет эти вспышки щупать фантомными руками, поднимать, называть их фантомным голосом.

На засыпании пытайтесь формулировать что ваша цель "не заметить, что вы уснули, но заметить вот эти фантомные события".

И повышать ширину панорамы картинки (расширять пятно до картинки которая заполнит всё поле видимости), детализацию картинки (щупать и рассматривать предметы в разных рандомных частях панорамы) и попытаться не пугаться и принять любую картинку которую покажет фаза (с чётким пониманием, что из любой картинки можно создать ту которую нужно, используя некоторые из известных техник)

Спасибо что читаете меня :)

Ах да, и старайтесь поменьше верить в лапшу о колдовстве, эзотерике и т.п. Мир прост. Он помогает тем, кто решает всемирные повторяющиеся проблемы.

Если кто хочет на консультацию - обращайтесь.

Можете назвать мои ответы как "Гипер-фаза и Прямой Вход В Любой Момент По Желанию"