






ЛИЛИЯ ГАЕВАЯ

Блокнот- практикум

*для развития сновидческой
памяти и навыка
толкования сновидений*



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



Зачем вести дневник снов?

Сны похожи на песок, который ускользает сквозь пальцы — только что вы проснулись, а уже через пару минут даже самые яркие образы начинают стираться, оставляя лишь туманное ощущение. Мы привыкаем думать, что сны — это что-то незначительное, пустое, и просто не придаём им значения.

Но если взглянуть глубже, становится очевидно: сны — это послания от бессознательного, зашифрованные в символах и сюжетах. Они показывают нам то, что мы не всегда замечаем в повседневной жизни: скрытые страхи, неосознанные желания, ответы на вопросы, которые мы даже не знали, что задаём.

Если вы уже читали мою книгу «Сновидения. Самое полное руководство», то знаете, что сны — это мощный инструмент самопознания. А дневник снов — это ключ, который помогает их расшифровать.

Что даёт ведение дневника снов?

Развитие сновидческой памяти

Если вам кажется, что сны вам не снятся, скорее всего, вы просто их не запоминаете. Начав вести дневник, вы удивитесь, как много деталей начнёте замечать.

Понимание символики своих снов

Сны говорят с нами языком символов. У одного человека змея означает страх, у другого — обновление. Только записывая сны, можно понять, как лично ваша психика кодирует информацию.

Выявление закономерностей


Записывая сны, вы начнёте замечать, в какие дни они становятся ярче, как они связаны с вашим настроением, фазами луны или событиями реальной жизни. Например, вам может сниться один и тот же сон перед важными встречами или в периоды эмоционального напряжения.

Отслеживание повторяющихся сюжетов и тем

Некоторые образы и ситуации могут повторяться снова и снова, сигнализируя о чём-то важном. Когда вы видите это на бумаге, становится легче понять, что же пытается донести ваше бессознательное.

Развитие интуиции и осознанности

Ведя дневник, вы начнёте замечать тонкие связи между своими снами и реальными событиями. Это поможет



вам развить интуицию, лучше понимать свои эмоции и принимать осознанные решения.

Преобразование тревожных или кошмарных снов

Когда кошмар остаётся просто пугающим воспоминанием, он может повторяться снова и снова. Но когда вы записываете его, анализируете и ищете в нём смысл, он перестаёт быть пугающим и превращается в источник силы.

Путешествие вглубь себя

Дневник снов — это не просто записи. Это инструмент, который позволяет лучше понять себя, свои желания, внутренние конфликты и потенциал.

Как использовать этот дневник?

Очень просто: фиксируйте всё, что запомнилось, даже если это всего одна эмоция или образ. Не фильтруйте, не старайтесь сразу найти смысл — просто записывайте. Со временем вы начнёте видеть закономерности, и сны сами будут открывать вам их значение.

Этот дневник станет вашим личным проводником в мир сновидений. Готовы заглянуть в тайные уголки своего сознания? Тогда начнём.



Основные правила

Я думаю, что этот дневник вы начали вести после прочтения моей книги “Сновидения. Самое полное руководство”. Но на всякий случай напомним основы расшифровки любого сна.

1. Любой сон во благо.

Это самое важное правило. Да, даже ужасные кошмары, насилие, агрессия, покойники, зомби, маньяки — всё это снится во благо вам.

Приведу простой пример:

Вам может присниться, что вы кого-то убили или сделали что-то плохое. Или убивают ваших близких, а вам нужно защитить их.

Такой сон может помочь вам выразить энергию агрессии. Ведь агрессия есть у каждого из нас! Но многие не понимают, как её проживать экологично, нас всех в детстве стыдили за проявление агрессии, но не объясняли как надо, а просто приказывали прекратить (это касается многих эмоций, в том числе зависти, влечения, возбуждения, печали и др.). Как итог — мы держим всё в себе, но энергия всегда ищет выход. И выход через сон — это благо! Ведь бывают выходы через психосоматические заболевания. В случае с агрессией это головные боли, хрупкие зубы, ногти, болезни челюсти, воспаления. Также, люди, подавляющие агрессию, часто могут наткнуться на агрессию во внешнем реальном мире, то собаки облают, то на дороге обматерят, то в магазине нахамят. Или нечаянно ранят себя, то ножом, то огнём, то ударятся сильно.

Конечно выход агрессии может происходить и на близких, особенно тех, кто слабее. Например, на детей.

Уж пусть лучше это произойдёт с вами во сне, чем наяву, не так ли?

Там, во сне, вам будто в виртуальной реальности позволили выпустить наружу этого злого Халка. Убить, разорвать, прокричаться.

А вы, вместо того чтобы порадоваться, жалуется: «Сон плохой приснился, и меня там били, и я кого-то колотил/а. Плохой сон».

Так вот, мы никогда не ставим такие оценки снам. Единственное, что мы можем точно сказать про любой сон: «Это всегда во благо мне».

Никто там не желает вам зла. Никто и никогда.

ЗДЕСЬ ХОЧЕТСЯ НАПОМНИТЬ ПРИТЧУ:

“Один путешественник, не ожидая того, попал в Рай и даже этого не осознал.

Почувствовав усталость, он лёг под дерево и заснул.

На счастье или на беду, дерево, под которым он заснул, оказалось деревом исполнения желаний. Пригём стоило только о чём-то просто подумать, как оно немедленно сбывалось.

А думают люди, как известно, не только о хорошем... Но по порядку...

Проснувшись, наш герой почувствовал очень сильный голод и подумал:

— Я ужасно голоден. Вот бы поесть чего-нибудь прямо сейчас...

Пища появилась моментально из ниоткуда — приплыла по воздуху.

Путник был так голоден, что даже не задался вопросом, откуда и как появилась пища. Но сразу приступил к трапезе.

После вкушения пищи он почувствовал удовлетворение и подумал:

— Вот бы чего-нибудь выпить ещё...

Дерево желаний его услышало — и тут же перед путником появилось вино.

И вот лежит путник спокойно под деревом, в его тени. Ветер несёт ему прохладу. Вино ароматно и неповторимо на вкус. И тут путник задумался:

— Не нравится мне это всё... Что вообще происходит? Может, я сплю? А может, здесь есть злые духи и они меня разыгрывают?

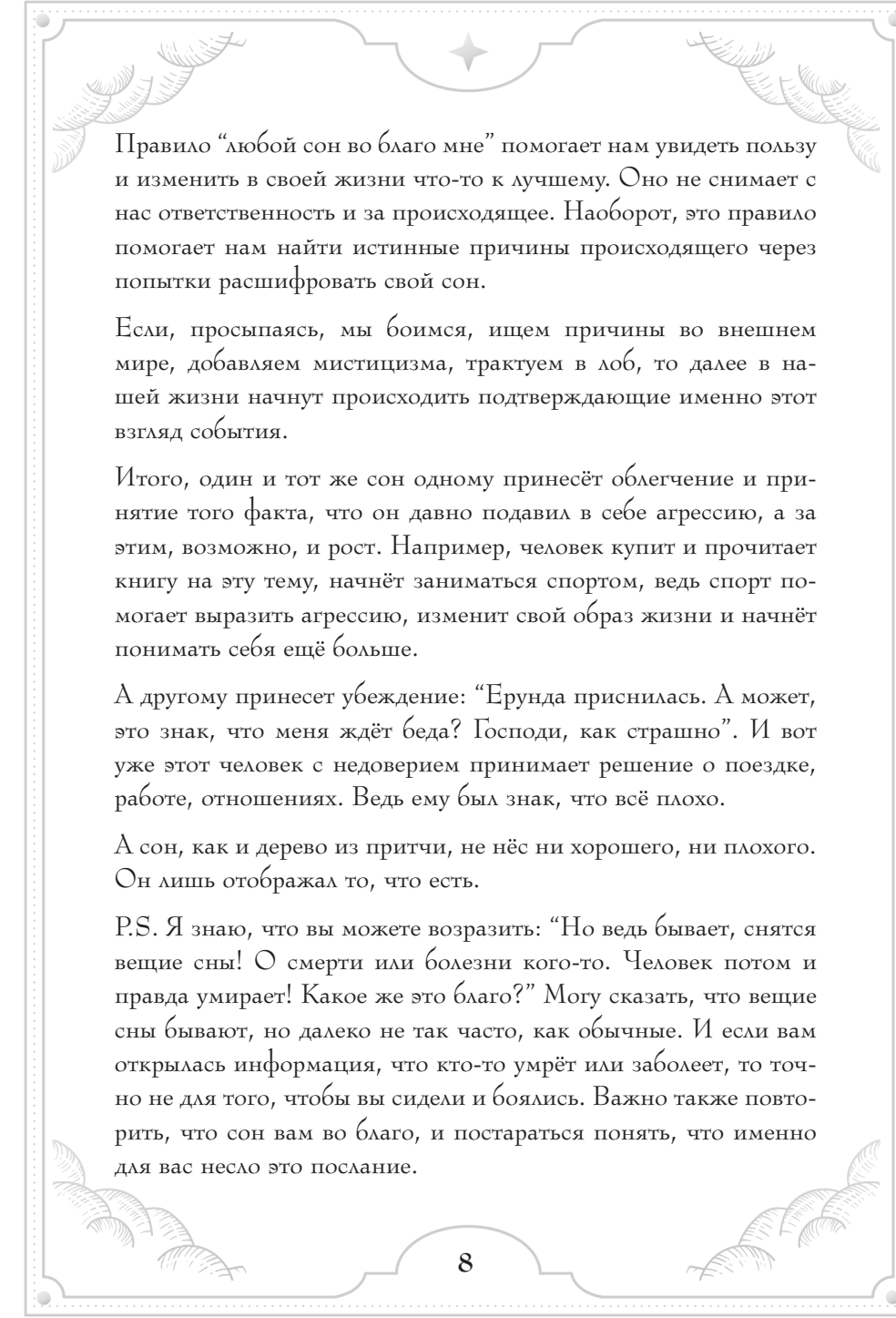
Естественно, дерево желаний и это услышало... Страшные духи тут же появились и стали своим ужасным видом устрашать путника.

Путник не выдержал и от страха подумал:

— Видимо, они собираются меня убить.

Дерево желаний услышало путника.

И духи его тут же убили.”



Правило “любой сон во благо мне” помогает нам увидеть пользу и изменить в своей жизни что-то к лучшему. Оно не снимает с нас ответственность и за происходящее. Наоборот, это правило помогает нам найти истинные причины происходящего через попытки расшифровать свой сон.

Если, просыпаясь, мы боимся, ищем причины во внешнем мире, добавляем мистицизма, трактуем в лоб, то далее в нашей жизни начнут происходить подтверждающие именно этот взгляд события.

Итого, один и тот же сон одному принесёт облегчение и принятие того факта, что он давно подавил в себе агрессию, а за этим, возможно, и рост. Например, человек купит и прочитает книгу на эту тему, начнёт заниматься спортом, ведь спорт помогает выразить агрессию, изменит свой образ жизни и начнёт понимать себя ещё больше.

А другому принесет убеждение: “Ерунда приснилась. А может, это знак, что меня ждёт беда? Господи, как страшно”. И вот уже этот человек с недоверием принимает решение о поездке, работе, отношениях. Ведь ему был знак, что всё плохо.

А сон, как и дерево из притчи, не нес ни хорошего, ни плохого. Он лишь отображал то, что есть.

P.S. Я знаю, что вы можете возразить: “Но ведь бывает, снятся вещие сны! О смерти или болезни кого-то. Человек потом и правда умирает! Какое же это благо?” Могу сказать, что вещие сны бывают, но далеко не так часто, как обычные. И если вам открылась информация, что кто-то умрёт или заболит, то точно не для того, чтобы вы сидели и боялись. Важно также повторить, что сон вам во благо, и постараться понять, что именно для вас несло это послание.

2. Сны — язык символов.

Выше я уже писала о том, что информация во снах приходит нам в виде символов и метафор, и грубейшей ошибкой будет трактовать сны в лоб.

Язык метафор и образов индивидуален, ведь он базируется на вашем личном опыте. Безусловно есть некоторые коллективные архетипы, но прежде чем изучать их, необходимо составить свой “словарь” метафор. Или, другими словами, свой личный сонник.

Ведь, по сути, что такое сонники? Это язык метафор того, кто составлял эти сонники. И если автор боится пауков, то в его соннике пауки будут сниться к чему-то неприятному. И для него это чистая правда. А вы, например, можете иначе относиться к паукам. Как минимум не бояться их. И ваша ассоциация с пауком будет о красоте и трудолюбии, с которым он плетет паутины. И тогда ваш сон с пауком будет вообще о другом!

Поэтому у каждого из нас есть свой личный сонник, и он в нашей голове.

Нужно лишь развить в себе навык ассоциаций и умения видеть метафоры. Мы все им обладаем с детства, но, превращаясь в серьёзных дядь и тетя, забываем об этом. И потом я слышу от своих студентов: “А я не умею, не могу понять, какие тут могут быть ассоциации”. Так вот избавляйтесь от таких формулировок! Не “я не умею/не могу/не понимаю”, а “я хочу понять, я учусь и пробую”.

Чтобы вернуть себе забытое качество видения многогранного мира, предлагаю вам сделать следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ:
РАЗВИТИЕ НАВЫКА АССОЦИАЦИЙ
И УМЕНИЯ ВИДЕТЬ МЕТАФОРЫ

Шаг 1: Объект для ассоциаций. Возьмите любой объект или понятие, которое вас окружает (например, чашка, дерево, дорога). Запишите его название.

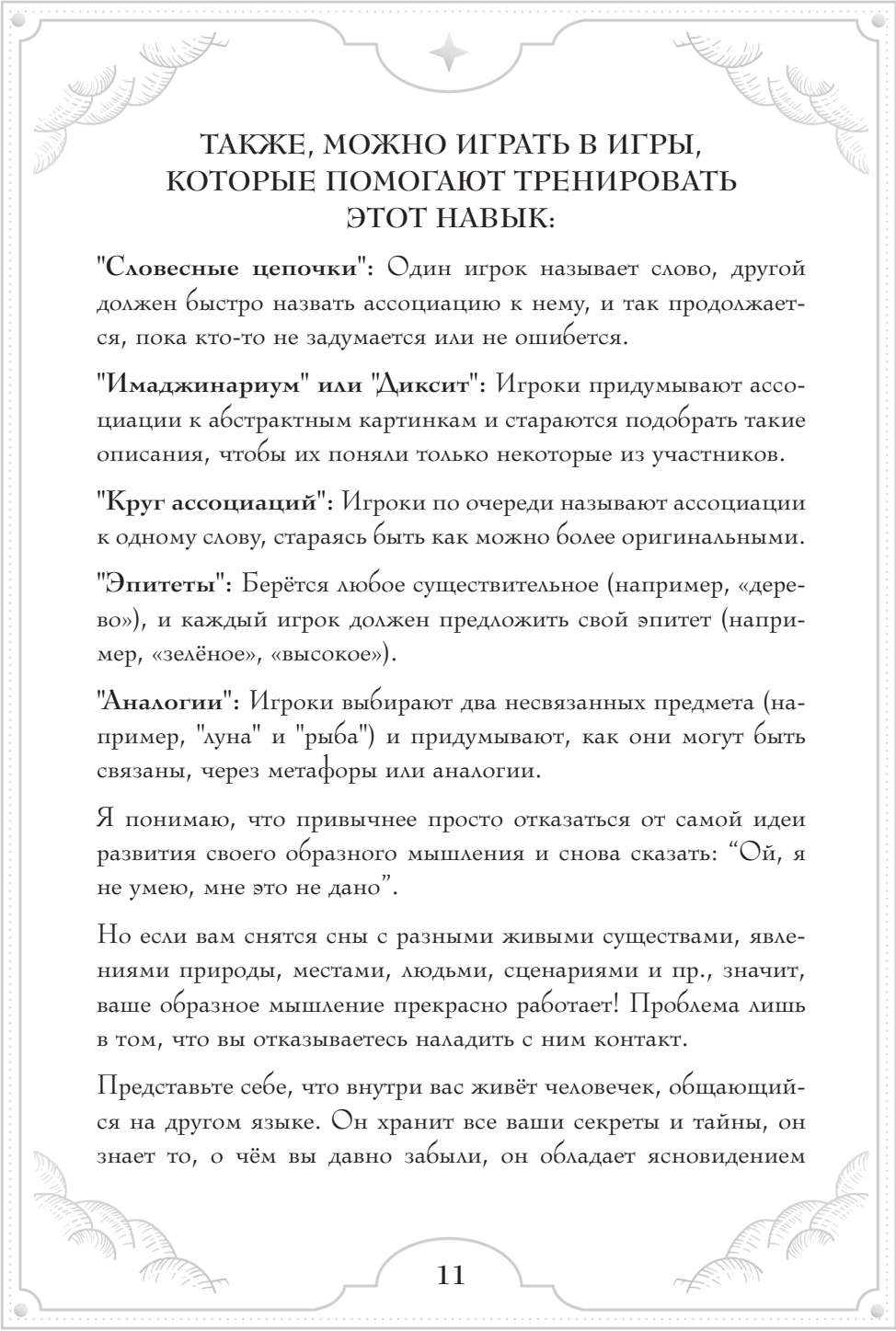
Шаг 2: Игра с ассоциациями. Напишите 5–10 ассоциаций, которые приходят вам на ум при мысли об этом объекте. Не фильтруйте мысли — пусть они будут максимально спонтанными.

Шаг 3: Метафорическое мышление. Из полученных ассоциаций выберите одну и попробуйте развернуть её в метафору или образ. Например, если вы выбрали чашку и ассоциацию «тепло», можно увидеть метафору «чашка — это вместилище для уютных мгновений».

Шаг 4: Применение. Попробуйте увидеть метафоры и ассоциации в реальных ситуациях. Например, стоя в очереди, подумайте, какие метафоры приходят вам на ум (очередь как река времени, как путь терпения и т.д.).

Шаг 5: Ведение дневника. Записывайте свои находки и метафоры в дневник. Это поможет вам углубить понимание своих мыслей и развить креативное мышление.

Повторяйте это упражнение регулярно, и вы заметите, как ваше восприятие мира становится более образным и насыщенным, а навык ассоциаций укрепляется.



ТАКЖЕ, МОЖНО ИГРАТЬ В ИГРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ТРЕНИРОВАТЬ ЭТОТ НАВЫК:

"Словесные цепочки": Один игрок называет слово, другой должен быстро назвать ассоциацию к нему, и так продолжается, пока кто-то не задумается или не ошибется.

"Имаджинариум" или "Диксит": Игроки придумывают ассоциации к абстрактным картинкам и стараются подобрать такие описания, чтобы их поняли только некоторые из участников.

"Круг ассоциаций": Игроки по очереди называют ассоциации к одному слову, стараясь быть как можно более оригинальными.

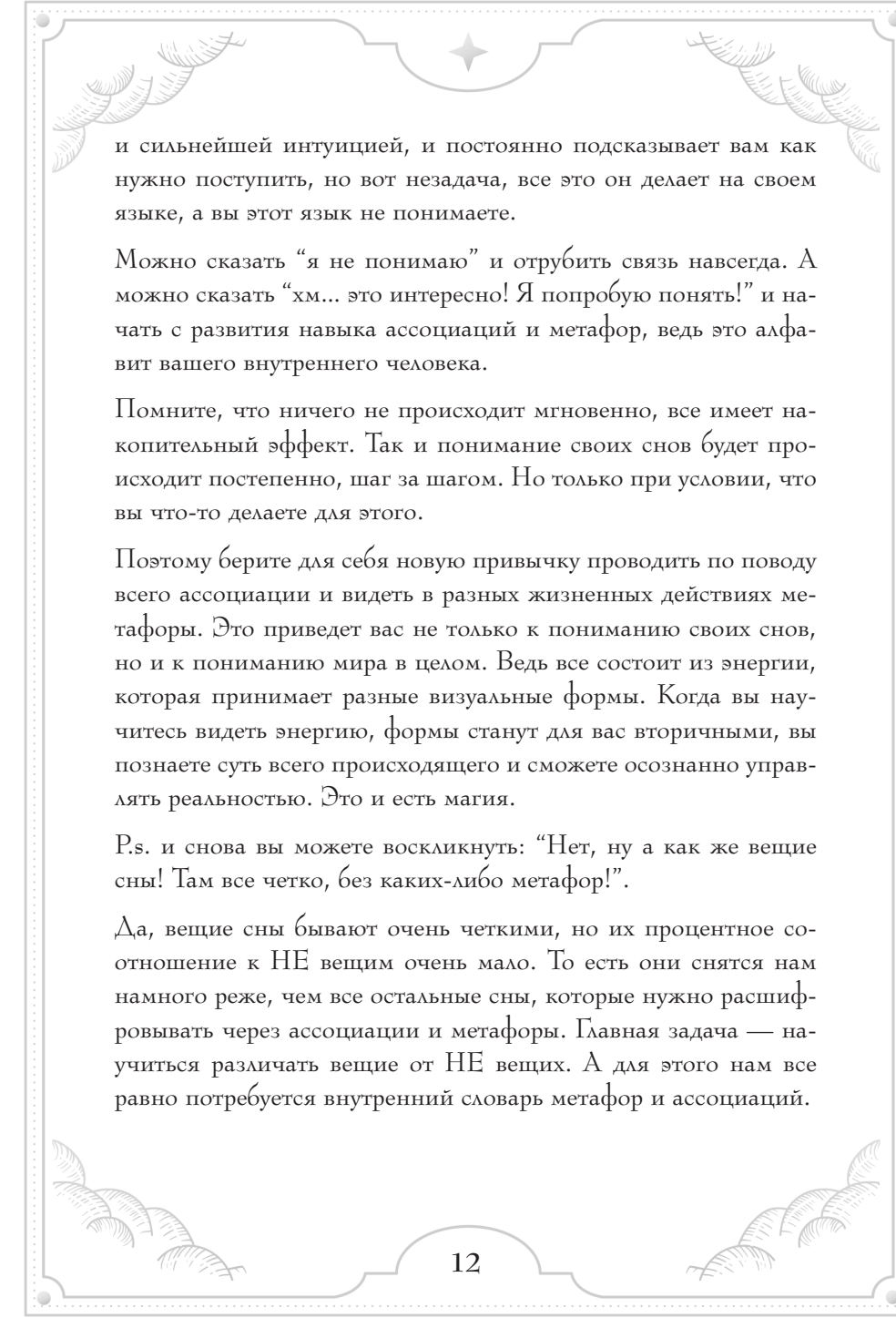
"Эпитеты": Берётся любое существительное (например, «дерево»), и каждый игрок должен предложить свой эпитет (например, «зелёное», «высокое»).

"Аналогии": Игроки выбирают два несвязанных предмета (например, "луна" и "рыба") и придумывают, как они могут быть связаны, через метафоры или аналогии.

Я понимаю, что привычнее просто отказаться от самой идеи развития своего образного мышления и снова сказать: "Ой, я не умею, мне это не дано".

Но если вам снятся сны с разными живыми существами, явлениями природы, местами, людьми, сценариями и пр., значит, ваше образное мышление прекрасно работает! Проблема лишь в том, что вы отказываетесь наладить с ним контакт.

Представьте себе, что внутри вас живёт человек, общающийся на другом языке. Он хранит все ваши секреты и тайны, он знает то, о чём вы давно забыли, он обладает ясновидением



и сильнейшей интуицией, и постоянно подсказывает вам как нужно поступить, но вот незадача, все это он делает на своем языке, а вы этот язык не понимаете.

Можно сказать “я не понимаю” и отрубить связь навсегда. А можно сказать “хм... это интересно! Я попробую понять!” и начать с развития навыка ассоциаций и метафор, ведь это алфавит вашего внутреннего человека.

Помните, что ничего не происходит мгновенно, все имеет накопительный эффект. Так и понимание своих снов будет происходить постепенно, шаг за шагом. Но только при условии, что вы что-то делаете для этого.

Поэтому берите для себя новую привычку проводить по поводу всего ассоциации и видеть в разных жизненных действиях метафоры. Это приведет вас не только к пониманию своих снов, но и к пониманию мира в целом. Ведь все состоит из энергии, которая принимает разные визуальные формы. Когда вы научитесь видеть энергию, формы станут для вас вторичными, вы познаете суть всего происходящего и сможете осознанно управлять реальностью. Это и есть магия.

Р.с. и снова вы можете воскликнуть: “Нет, ну а как же вещи сны! Там все четко, без каких-либо метафор!”.

Да, вещи сны бывают очень четкими, но их процентное соотношение к НЕ вещим очень мало. То есть они снятся нам намного реже, чем все остальные сны, которые нужно расшифровывать через ассоциации и метафоры. Главная задача — научиться различать вещи от НЕ вещей. А для этого нам все равно потребуется внутренний словарь метафор и ассоциаций.

3. Когда это приснилось? Жизненный контекст.

Еще одно важное правило — трактовать свой сон исходя из вашего жизненного контекста.

Это очень логично, но часто просто игнорируется, особенно когда вы бежите смотреть сонник.


И если для автора сонника зубы — это метафора нерушимости и родства, то он пишет: сон с выпадением зубов — к смерти близких.

Но для стоматолога или для человека, который сейчас лечит зубы этот же сон будет вообще с другим смыслом! Жизненный контекст очень важен!

Те же покойники могут сниться нам накануне какого-то события, помогая понять, что мы упускаем в данной конкретной ситуации, которая нас больше всего волнует.

Еще стоит учитывать, что сны могут отражать не только текущие события, но и глубинные процессы, которые происходят в вашей жизни. Например, если вам снится, что вы теряете ключи, это может символизировать страх потерять контроль над какой-то важной ситуацией. Однако, если в вашей жизни сейчас идет ремонт или переезд, такой сон может говорить о беспокойстве, связанном с этими изменениями.

Ваше эмоциональное состояние, недавние события и даже разговоры, которые вы вели накануне сна, могут сильно повлиять на его содержание и интерпретацию. Поэтому при расшифровке важно задать себе вопрос: что сейчас происходит в моей жизни, что может быть связано с этим сновидением? Это поможет вам избежать поверхностных или неверных трактовок и увидеть истинное послание сна.



Именно поэтому, когда мы ведём дневник сновидений нужно записывать дату каждого сна.

Бывает так, что именно перед важными отчетами на работе или перед болезнью ребёнка вам снятся похожие сны. Проводя эту временную параллель, вы уже поймёте, что конкретные вещи снятся вам перед конкретными событиями. И в следующий раз будете готовы на все сто, а возможно, и найдёте способ нивелировать негативное влияние тех или иных ситуаций.

4. Чувства и эмоции.

В большинстве случаев сны отражают именно наши внутренние процессы. Все эти преследования монстрами, спешка, опоздания, погони, полёты, потопа, смерти и пр. — это ведь про то, что сейчас происходит внутри.

Отсюда следует, что ключ к пониманию сна часто лежит в анализе тех чувств и эмоций, которые вы испытали во время него. Когда вы просыпаетесь, попытайтесь вспомнить не только события сна, но и те эмоции, которые они вызывали. Было ли вам страшно, тревожно, радостно, или, может быть, вы ощущали облегчение? Эти эмоции часто являются прямыми подсказками к расшифровке.

Чувства и эмоции в сновидениях играют роль не просто фона, а ключевого элемента, раскрывающего истинный смысл увиденного. Когда вы видите сон, в котором вас, например, преследует монстр, важно не только вспомнить саму сцену, но и погрузиться в те эмоции, которые вы испытывали, — это может быть страх, тревога, чувство угрозы или даже бессилия. Эти эмоции — отражение вашего внутреннего мира, ваших переживаний, которые могут быть вытеснены или подавлены в повседневной жизни.