

Лилия Гаевая

профессиональный астролог

СНОВИДЕНИЯ

САМОЕ ПОЛНОЕ
РУКОВОДСТВО

Лилия Гаевая

профессиональный астролог

СНОВИДЕНИЯ

САМОЕ ПОЛНОЕ
РУКОВОДСТВО

СОДЕРЖАНИЕ

8	ВСТУПЛЕНИЕ
10	ГЛАВА 1. ФЕНОМЕН СНА. НАУЧНЫЙ И ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ ПОДХОД
10	Научный подход к изучению сна и сновидений
14	Эзотерические подходы к изучению сна и сновидений
18	Зачем работать со снами?
23	ГЛАВА 2. РАСШИФРОВКА СНОВ
23	Главные препятствия и ошибки
23	«Я не умею расшифровывать сны»
26	«Кто-то другой знает, о чем мой сон»
29	«Как приснилось, так и будет»
32	«Это страшно»
38	«Я не запоминаю сны», или «Мне не снятся сны»
45	Основы расшифровок
58	Виды снов
59	Бытовые сны
60	Смысловые и архетипические сны
62	Компенсаторные и исцеляющие сны
63	Вещие сны
68	Кошмары
70	Осознанные сны
70	Повторяющиеся сны

НЕ СОННИК: КЛЮЧИ К РАСШИФРОВКЕ

77	ЭМОЦИИ И СТРАХИ		
78	Сон о падении	80	Сон о преследовании
79	Сон о падающем самолете (я падаю в нем / он падает, а я зритель)	82	Сон о страхе высоты
		83	Сон о том, что вы заблудились
		84	Сон о похищении

- | | | | |
|------|--|-----|--|
| 85 | Сон об узких помещениях | 90 | Сон о том, что вы оказались голым на публике |
| 86 | Сон о попадании в тюрьму | 91 | Сон об отсутствии света, темноте |
| 88 | Сон о бегстве от опасности | 92 | Сон о болезни, инвалидности, отсутствии свободы |
| 89 | Сон о невозможности кричать | 93 | Сон об экзамене |
|
 | | | |
| 94 | СМЕРТЬ И ПОТЕРИ | | |
| 94 | Сон о собственной смерти | 100 | Сон о потере ребенка |
| 95 | Сон о смерти другого человека | 102 | Сон о потере телефона |
| 96 | Сон об убийстве человека | 103 | Сон о потере багажа |
| 97 | Сон о похоронах, кладбище, гробе | 104 | Сон о потере обуви |
| 98 | Сон об измене | 105 | Сон о потере голоса |
| 99 | Сон о потере зубов | 106 | Сон о потере волос |
| | | 108 | Сон о потере зрения |
| | | 109 | Сон о потере кошелька |
| | | 110 | Сон о потере ключей |
|
 | | | |
| 111 | ПРИРОДНЫЕ СТИХИИ И КАТАСТРОФЫ | | |
| 112 | Сон о воде | 118 | Сон о взрыве |
| 113 | Сон о пожаре | 119 | Сон о торнадо |
| 114 | Сон о наводнении | 121 | Сон о цунами |
| 116 | Сон о лавине | 122 | Сон о землетрясении |
| 117 | Сон о тонущей лодке | | |
|
 | | | |
| 123 | СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ И МИСТИЧЕСКОЕ | | |
| 123 | Сон об ангелах | 128 | Сон о зомби |
| 124 | Сон на религиозную тематику (иконы, храм, образы святых, святые места) | 129 | Сон об инопланетянах |
| | | 131 | Сон о летучих существах |
| 125 | Сон о демонах, ведьмах и дьяволе | 132 | Сон о духах, привидениях и невидимых, но осязаемых существах |
| 127 | Сон о встрече с покойным родственником | 133 | Сон о вампирах |

134 ЛИЧНОСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ТРАНСФОРМАЦИИ

- | | | | |
|-----|---|-----|---------------------------|
| 134 | Сон о превращении
в другого человека | 136 | Сон о беременности |
| | | 137 | Сон о рождении
ребенка |
| 135 | Сон о превращении
в животное | | |

139 СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ, ДРУГИЕ ЛЮДИ

- | | | | |
|-----|---------------------------|-----|---------------------------------------|
| 139 | Сон о маскараде | 149 | Сон о знаменитостях |
| 140 | Сон о спасении кого-то | 150 | Сон о поцелуе
с незнакомцем |
| 141 | Сон о свадьбе | 151 | Сон об одиночестве |
| 143 | Сон о бывших
партнерах | 152 | Сон об одноклассниках
и школе |
| 144 | Сон о ссоре | 153 | Сон о неожиданной
встрече с другом |
| 145 | Сон о предательстве | 155 | Сон о детях |
| 146 | Сон о поцелуе | | |
| 147 | Сон о сексе | | |

156 ЖИВОТНЫЕ И РАСТЕНИЯ

- | | | | |
|-----|--|-----|--------------------------------------|
| 157 | Сон о змеях и других
рептилиях | 169 | Сон о птицах |
| 158 | Сон о кошках | 170 | Сон о нападении
животного |
| 159 | Сон о собаках | 171 | Сон о насекомых |
| 160 | Сон о лошадях | 172 | Сон об укусе
насекомого |
| 161 | Сон о червях, глистах,
опарышах | 173 | Сон о бегстве от дикого
животного |
| 162 | Сон о коровах | 175 | Сон о грибах |
| 163 | Сон о медведе | 176 | Сон о ягодах |
| 164 | Сон о тигре | 177 | Сон о цветах |
| 164 | Сон о рыбах | 178 | Сон о водорослях |
| 165 | Сон о дельфинах или
китах | 179 | Сон о плодах деревьев |
| 166 | Сон о летучих мышах | 180 | Сон о деревьях |
| 167 | Сон о котятках, щенятах,
хомячках и других
мелких животных | 181 | Сон о лесе |

182 ПОВСЕДНЕВНЫЕ И БЫТОВЫЕ СИТУАЦИИ

183	Сон о двери	195	Сон о часах, показывающих
184	Сон о лифте		неправильное время
185	Сон о лестнице		
187	Сон о поломке автомобиля	196	Сон о магазине
		197	Сон о деньгах (видеть, считать, держать, брать, давать)
188	Сон о технике, которая не работает (телефон, компьютер, телевизор)	198	Сон о продуктах (мясо, рыба, фрукты и т. п.)
189	Сон об опоздании	199	Сон о готовке
190	Сон о выступлении на публике	200	Сон о туалете
191	Сон о телефонном звонке	202	Сон об экскрементах
		203	Сон о мусоре
192	Сон о поиске чего-то	204	Сон о ювелирных украшениях (потеря, кража, покупка)
193	Сон о разбитом зеркале	205	Сон о забытой вещи

207 ПУТЕШЕСТВИЯ И ДВИЖЕНИЕ

207	Сон о поездке на автомобиле	214	Сон о пробежке по пустому городу
208	Сон о поездке на автобусе или поезде, полете на самолете	215	Сон о попадании в незнакомый город
		216	Сон о мосте
210	Сон о полете на парашюте или парашюте	217	Сон о восхождении на гору
		218	Сон о плавании под водой
211	Сон о лабиринте	219	Сон о полете
212	Сон о беге по туннелю		

220 КОНФЛИКТЫ И БОРЬБА

221	Сон об испытании	223	Сон о стрельбе
222	Сон об отсутствии свободы (невозможность двигаться)	224	Сон о войне
		225	Сон о бое с кем-то

227 **ДОМ И ПРОСТРАНСТВО ВОКРУГ НЕГО**

- | | | | |
|-----|------------------------|-----|--|
| 227 | Сон о воде в доме | 229 | Сон о доме родителей, бабушек, дедушек |
| 228 | Сон о заброшенном доме | 231 | Сон о ворах в доме |

233 **ГЛАВА 3. ПРАКТИКИ РАБОТЫ СО СНАМИ**

- 234 Образно-репетиционная модель работы со снами
- 245 Работа с кошмарами
- 247 Нарисуем защиту от кошмаров
- 251 Работа с метафорическими картами в теме сновидений
- 252 Как использовать метафорические карты для работы со снами? Разбираем на конкретных примерах
- 264 Заказ (инкубация) сна
- 268 Лучшие дни для работы со снами
- 272 Для астрологов: как выявить сны о прошлых воплощениях
- 278 Сны ваших детей
- 282 Практики работы со снами детей с учетом возраста

290 **ГЛАВА 4. ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ**

- 291 Научный подход к изучению осознанных сновидений
- 292 Эзотерические подходы к изучению осознанных сновидений
- 295 Путешествия в «астральные миры»
- 298 Фазы сна
- 302 Сонный паралич
- 302 Как выйти из состояния сонного паралича: пять способов
- 304 Как использовать сонный паралич для входа в осознанное сновидение?
- 306 Зачем нужно учиться ОС?
- 308 5 целей осознанных сновидений
- 314 Что еще можно делать в осознанных сновидениях? Вот вам 50 идей
- 318 У кого больше способностей?
- 321 Подготовка к практике осознанных сновидений
- 325 Как попасть в осознанный сон: три техники

- 325 Техника № 1
- 328 Техника № 2
- 330 Техника № 3
- 332 Техника для дневного сна
- 334 Если техники не работают сразу
- 335 «Я в осознанном сне, что дальше?»
- 335 Как удержаться в осознанном сне: техники
- 337 Ошибки в практике осознанных сновидений

- 348 **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**



ВСТУПЛЕНИЕ

Мы спим четверть своей жизни. И ведь не просто спим, а получаем подсказки от нашего подсознания, Вселенной, Творца — называйте, как вам больше нравится, но отрицать такое явление, как «вещий сон», или «сон со смыслом», содержащий подсказку, мы не можем. Это есть, и каждый из нас проживал такой опыт. Сны всегда были одним из самых загадочных и интригующих явлений человеческой жизни. Они захватывают наше воображение, вызывают удивление, а порой и страх. Сон может служить источником вдохновения, способом самопознания, а также важным инструментом для психической и эмоциональной переработки той или иной ситуации и информации.

Навык расшифровки снов один из самых важных навыков, помогающий лучше понять себя.

Феномен снов я изучаю с 2015 года. Именно тогда я решила совершить это увлекательное погружение в мир сновидений в попытках расшифровывать свои сны. Начала планомерную и кропотливую работу над развитием сновидческой памяти, освоила навык осознанных сновидений и открыла

для себя новый удивительный мир знаний о себе и обо всем, что меня окружает.

Что меня к этому побудило? Осознание того факта, что каждую ночь я получаю сообщения, но не понимаю язык этих посланий. Сонники вызывали у меня тревогу, мистические книги нагоняли жути, а научные труды, посвященные снам, на мой взгляд, были лишены глубины понимания духовной составляющей этого явления. Тогда-то я и начала свою исследовательскую работу. Причем я выступала не только в роли исследователя, но и в роли первой подопытной.

С 2019 года я обучаю людей пониманию своих снов и навыку осознанных сновидений в рамках курса «Научись слышать свою интуицию». За это время у меня накопилось множество историй и немалый опыт обучения людей с самыми разными особенностями.

И те, кто редко видит сны, и те, кто их совсем не видит, а также люди, не помнящие своих снов, — все они добились определенного прогресса, проходя мои уроки. Теперь сотни моих учеников совсем иначе воспринимают свои сны и куда лучше понимают их смысл. Главная победа для меня — победа тех людей, что мне доверились, над их страхами, трансформация моих учеников, через которую они проходят благодаря работе со своими сновидениями.

Этому я хочу научить и вас. Моя книга построена в формате тренинга. Главы необходимо читать по порядку и обязательно выполнять задания — только в этом случае вы сможете отследить результат.

Давайте же начнем!



ГЛАВА 1. ФЕНОМЕН СНА. НАУЧНЫЙ И ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Я всегда стараюсь изучать те или иные факты и явления и с точки зрения науки, и с точки зрения эзотерики, ведь истина обычно где-то посередине.

В первой главе этой книги я познакомлю вас с двумя разными взглядами на сны — научным и эзотерическим, расскажу обо всем простым и понятным языком. Пожалуйста, не спешите перелистывать страницы на главы, в которых речь идет о расшифровке снов, и не торопитесь читать про обучение осознанным сновидениям. Ведь без понимания фундаментальных основ вам будет сложно усвоить все остальные знания из этой книги.

НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ СНА И СНОВИДЕНИЙ

Если подходить к предмету с научной точки зрения, то нужно понимать, что наука изучает сон как явление, его фазы, физиологию и так далее. Но, кроме того, учеными изучаются и сами сновидения, их содержание. Таким образом, мы имеем два разных научных направления: *сомнология* и *онейрология*.



Сомнология — это раздел медицины, занимающийся изучением сна и его нарушений. Сомнологи исследуют физиологические и нейробиологические процессы, которые происходят в организме во время сна, а также влияние сна на здоровье человека.

Онейрология — это раздел науки, изучающий природу, функции и содержание сновидений. Онейрологи анализируют, как сны связаны с психическими процессами, эмоциями и повседневной жизнью человека.

Сталкиваясь с такими явлениями, как лунатизм, осознанные сновидения и вещие сны, наука не всегда находит для них очевидное объяснение. То есть ученые мужи пытаются объяснить эти феномены, но количество пробелов таково, что однозначного ответа все-таки нет.

Даже на такой очевидный вопрос «А зачем мы вообще видим сны? Почему бы просто не спать без снов?» наука ответить пока не может.

Ученые выдвинули несколько теорий, объясняющих, зачем человеку нужно видеть сны. Ни одна из них не является исчерпывающей, но, безусловно, все они заслуживают нашего рассмотрения.

Основные теории о функциях сновидений

1. Психоаналитическая теория Фрейда

Основоположник психоанализа Зигмунд Фрейд предложил одну из первых теорий о сновидениях в своей книге «Толкование сновидений» (1899). По мнению психоаналитика, сны являются проявлением подавленных желаний и бессознательных конфликтов. Сновидения помогают нам безопасно выражать наши желания и переживания, которые были бы неприемлемы в реальной жизни. Например, агрессивные или сексуальные

импульсы могут найти свое выражение во сне, не причиняя вреда реальным людям и окружающему миру в целом.

2. Коллективное бессознательное Юнга

Карл Густав Юнг, ученик и коллега Фрейда, предложил собственную теорию, согласно которой сны являются отражением коллективного бессознательного и архетипов, общих для всех людей. По мнению Юнга, сны помогают нам соединиться с глубинными слоями нашего подсознания, выявить наши внутренние ресурсы и личностные конфликты. Юнг также считал, что сны могут быть источником творческого вдохновения и личного роста.

3. Когнитивная теория

Современные когнитивные теории рассматривают сны как часть процесса обработки информации. Согласно этой теории, сны помогают мозгу упорядочить и интегрировать переживания и воспоминания, накопленные за день. Во время сна мозг анализирует и сортирует информацию, удаляет ненужные данные и укрепляет важные воспоминания. Эта теория объясняет, почему мы часто видим во сне события и людей, с которыми столкнулись недавно.

4. Эволюционная теория

Эволюционные психологи предполагают, что сны имеют адаптивную функцию. Согласно этой теории, сны могут служить своеобразной «тренировочной площадкой» для выработки стратегий выживания. Например, сны о преследовании могут помочь нам лучше справляться с опасными ситуациями в реальной жизни. Сновидения могут также способствовать разрешению проблем и принятию решений, что исторически повышало шансы на выживание и успешное приспособление к окружающей среде.

5. Гипотеза активации-синтеза

Эта теория была предложена Алланом Хобсоном¹ и Робертом МакКарли² в 1977 году. Согласно гипотезе активации-синтеза, сны являются результатом случайной активности мозга во время REM-сна. Мозг пытается интерпретировать и структурировать хаотичные нейронные сигналы, создавая из них связные истории. Эта теория объясняет, почему сны могут быть такими странными и нелогичными.

6. Теория эмоциональной регуляции

Согласно этой теории, сны помогают нам справляться с эмоциональными переживаниями и стрессом. Во время сна мозг перерабатывает негативные эмоции и всевозможные тревоги, которые посещают нас в течение дня. Все это помогает нам лучше адаптироваться к стрессовым ситуациям в реальной жизни. Исследования показали, что люди, которым снится, что эмоционально значимые для них события находят свое разрешение, лучше справляются с этими проблемами наяву.

И это я перечислила лишь несколько теорий.

Так или иначе, ученые на эту тему много спорят, но пока не выработали единого мнения. То есть наука изучает данный вопрос, но до конца его понять пока все-таки не может.

¹ **Джон Аллан Хобсон** (1933–2021) — американский психиатр и исследователь сновидений. Известен своими исследованиями фаз быстрого сна.

² **Роберт В. Маккарли** (1937–2017) — доктор медицинских наук, вместе с Дж. А. Хобсоном разработал теорию активационного синтеза сновидений, в которой говорилось, что сны не имеют значения и являются результатом попыток мозга разобраться в случайном возбуждении нейронов в коре головного мозга.

При этом в обществе укоренился культ науки: ссылка на то, что «ученые доказали», является чем-то неопровержимым. А ведь где-то другие ученые доказали нечто совершенно противоположное, а исследования третьих ученых просто не стали принимать во внимание в силу бюрократических причин. Тогда как, возможно, именно это исследование могло разрушить неустойчивый фундамент всего того, на что наука опиралась ранее (как правило, система противится таким финтам).

Я не против науки, ни в коем случае! Но слепо верить в научное обоснование никогда не буду, ведь я знаю, как устроен этот самый научный мир.

Тем не менее отдадим должное научным исследованиям: благодаря им мы понимаем, из каких фаз состоит сон, и это знание нам еще пригодится, когда мы будем учиться навыку осознанных сновидений и объяснять феномен сонного паралича. А теперь обратимся к эзотерическому подходу к изучению сна.

ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СНА И СНОВИДЕНИЙ

Естественно, и эзотерики не оставили без внимания вопрос сна. Но, опять же, разные эзотерические школы и течения объясняют этот феномен по-своему. И я всегда предостерегаю людей, идущих в эзотерику, говоря им, что там можно очень легко заблудиться в дебрях всевозможных излишеств. Когда начинается некая пугалка, перебрасывание ответственности на человека в стиле «если тебе снятся мертвые, значит, они тебя хотят забрать»; «если приснились выпавшие зубы — точно кто-то умрет» или «если ты выходишь в осознанный сон — ты можешь оттуда не вернуться».