

**осознание себя во сне  
или  
просвет селективного сознания  
в межнейронном синаптическом  
бреду**



 Дмитрий Д.



Дмитрий

**Осознание себя во сне,  
или Просвет селективного  
сознания в межнейронном  
синаптическом бреду**

«Автор»

2026

## Дмитрий

Осознание себя во сне, или Просвет селективного сознания в межнейронном синаптическом бреду / Дмитрий — «Автор», 2026

Это моя первая книга, надеюсь на то, что она поможет вам в практике осознанных сновидений. Прошу оценить субъективно и правдиво, дабы помочь мне с последующим написанием произведений, возможно, даже другого плана. Публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации.

# Содержание

Введение	5
Глава I	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Дмитрий**

## **Осознание себя во сне, или**

### **Просвет селективного сознания в**

#### **межнейронном синаптическом бреду**

### **Введение**

Что вершит чувство твоего величия и контроля над собой? Некие действия, что дают тебе это убеждение, или закон твоего разума? Подобно чувству насыщения и свежести грядущих в тебе после утоления голода, жажды и других биологических потребностей. По крайней мере, не каждый властен над своим сознанием и волей... (Думаю, этично было бы упомянуть Кэнтаро Миуру, чью цитату из „Берсерка" Я перефразировал). Так что же даёт тебе понять, что ты способен себя контролировать здесь и сейчас? На этот вопрос лучше ответить самому, ведь эта книга не идеологический инструмент пытающийся изменить твоё внутреннее „Я" В своих интересах. Эта книга книга инструмент сознания, или даже скорее инструкция, что несёт не конкретные советы, ведь тут было бы попросту неправильно говорить о том, как было у автора, ведь у каждого сознания разнится кардинально. Причём как кардинально разится, так и кардинально сходится. Чтож, теперь с уверенностью могу противоречить вышесказанному и нести принцип личного опыта тем, у кого есть трудности с осознанием себя во сне.

# Глава I

## подготовка сознания

Чтобы начать осознать себя для начала как сущность во сне, нужно сначала уметь осознать мир вокруг себя на яву. Вы ответили на вопрос в начале? Не нужно стыдиться самого себя в момент самопознания. Безусловно, стыд это неотъемлемая часть жизни, для людей без морали это инструмент сдерживания, а для людей с моралью чаще всего инструмент утверждения, как надо и как нет. Но в моменте само-познания его нужно отринуть, по крайней мере, пока ты не прибегаешь к физическим методам. А сейчас ответь самому себе на пару вопросов: -кто я? (Во всех вариациях, что сейчас сможешь придумать, по типу „я человек“; „я Питерский Плотник“ ; „ я ФИО“) -мои цели (Если не сильно знаешь, не утруждай себя философскими мыслями о том, кем ты хочешь стать в будущем, возьми цели на месяц или неделю) -кто мои друзья? (Познай своё окружение) -хочу ли я сам себя осознать, здесь и сейчас? (Пожалуй самый главный вопрос, на который ты должен себе ответить). Это не квизы, а вопросы которые ты должен задать себе в ходе глубокой рефлексии, смотря со всех твоих возможных точек зрения. По правде говоря, тут не нужны быстрые ответы, это не тест в школе, у тебя есть время подумать. Только не заходи слишком далеко в негативные мысли, имей больше скептических и субъективных точек зрения. После этого, если у тебя конечно не диагностированы дереализация и деперсонализация, задай себе вопрос „ стоп, а это всё реально?"Пожалуй в этом вопросе тебе не нужно заходить далеко, а иначе это приведет к сильной апатии, отрицанию всего и возможно суицидальным мыслям. Просто иногда задавай себе это вопрос всегда когда можешь и желательно сразу забывай о его осмыслении, дабы не закончить как некоторые известные мыслители. Можешь придумать ритуал, в который ты искренне веришь, допустим, зажми нос двумя пальцами и попробуй вдохнуть, теперь это твой якорь реальности. Однако он не помогает при дереализации, но в большинстве случаев во сне поможет тебе понять что ты в нём. Логично возникает вопрос, а как же осознать сон в 100% случаев? На что я логически отвечаю, что уметь мыслить отходя от ситуации. Не зря в той фразе, что я предложил не обдумывать, есть слово „стоп" Оно и вправду на мгновение останавливает тот поток информации, что несёт сознание в событии текущего сноведения. Пример лично моего сна, когда тактика с зажиманием носа не сработала. Я шёл по улице, мимо заброшено-недостроенного дома Посмотрел в бинокль на ребёнка на балконе или крыше этого дома, после чего тот увидел меня и упал. Я подбежал и передо мной лежал труп ребёнка. Меня это ввело в слишком сильный ступор, ято естественно для наверное почти каждого человека. И единственное, что я понимал это состояние вины и страха, тогда у я не думал о сознании, я лишь по привычке зажал нос и у меня не получилось вдохнуть, что вызвало у меня ещё больший страх. Чтож, сон был не из самых лёгких, но он дал мне ясно понять, что любые тактики идентификации сна, кроме рефлексии это не панацея.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.