

**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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73268548
SelfPub; 2026

Аннотация

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	4
Глава I	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Дмитрий

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

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 наяву. 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 квизи, 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 вдхонуть, 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 отвечу, 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.