

Świadome śnienie


ZŁOTE
MYŚLI

Marek Kopydłowski

Jak kontrolować
swoje sny?

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:
"Świadome śnienie"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez
[Wydawnictwo Złote Myśli sp z.o.o](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 06.11.2006

Tytuł: Świadome śnienie (fragment utworu)

Autor: Marek Kopydłowski

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP.....	4
2. PODSTAWY.....	7
2.01. Czym są sny?.....	8
2.02. Zagrożenia i niebezpieczeństwa.....	10
2.03. Skrócony poradnik świadomego śnienia.....	14
2.04. Zapamiętywanie snów.....	17
2.05. Dziennik snów.....	21
2.06. Znaki i motywy snów.....	22
2.07. Katalog znaków snów.....	24
2.08. Testy rzeczywistości.....	28
2.09. Dieta i sposób życia.....	34
3. TECHNIKI WYWOŁYWANIA ŚWIADOMYCH SNÓW.....	36
3.01. WBTB.....	37
3.02. Autosugestia.....	38
3.03. MILD.....	38
3.04. WILD.....	39
3.05. Inkubacja snów.....	41
3.06. Łączenie snów.....	42
3.07. VILD.....	42
3.08. LILD.....	43
3.09. CAT.....	44
3.10. Brainwave Generator.....	44
4. ŚWIAT SNU.....	49
4.01. Stabilizacja snu.....	49
4.02. Kontrola snu.....	51
4.03. Zmiana otoczenia i tworzenie przedmiotów.....	53
4.04. Latanie.....	54
4.05. Zabawa we śnie.....	57
4.06. Rozwiązywanie problemów.....	60
4.07. Koszmary i walka z nimi.....	62
4.08. Pokonane koszmary.....	65
4.09. Paraliż senny i fałszywe przebudzenia.....	78
4.10. Budzenie się.....	70
5. ZAKOŃCZENIE.....	72
6. DAJSZE CZYTANIE.....	73

1. Wstęp

Każdy człowiek ma sny. Jednak większość ludzi uważa je za bezwartościowe wytwory podświadomości, najczęściej całkowicie je ignorując i zapominając. Jest to bardzo złe podejście. Przy odrobinie wysiłku możesz śnić świadomie, czyli wiedząc, że przeżywane zdarzenia są jedynie wytworem Twojej podświadomości. Dzięki temu możesz je kontrolować i dowolnie zmieniać ich treść. Jedyną rzeczą, która Cię ogranicza, jest Twoja własna wyobraźnia. Szybowanie w przestworzach, walka z demonami czy odwiedzanie niezwykłych miejsc - to tylko kilka przykładów tego, co możesz robić.

Świadome śnienie to nie tylko wspaniała zabawa. To także potężne narzędzie, które może uczynić Twoje życie lepszym, łatwiejszym i przyjemniejszym. W trakcie snu możesz uprawiać sport, a pewne odruchy będą Ci towarzyszyły także w prawdziwym życiu. Możesz poszukiwać rozwiązań gnębiących Cię problemów. Możesz ćwiczyć asertywność i odmawianie innym. Możesz przygotować się do trudnej rozmowy. Możesz zmierzyć się z Twoimi fobiami i obawami w bezpiecznych i kontrolowanych warunkach, pokonując strach. Możesz pozbyć się dręczących Cię koszmarów. Jak widzisz, świadome sny mogą znacząco podnieść jakość Twojego życia.

To nie wszystkie korzyści, jakie płyną ze świadomych snów. Dzięki nim będziesz mógł zwiększyć ilość wolnego czasu, jakim dysponujesz. Na pewno zauważyłeś, że czasami po obudzeniu jesteś nadzwyczaj wypoczęty lub czujesz się tak, jakbyś prawie nie spał, mimo że spędziłeś w łóżku tyle samo czasu. Wiadomo, że odczucia i nastroje, jakie mamy w snach towarzyszą nam przez cały dzień, wpływają też bezpośrednio na to, jak dobrze odpoczywasz w ciągu

nocy. Po wspaniałym śnie budzisz się pełen energii, masz doskonały humor, nic Ci nie przeszkadzało, życie wydaje Ci się wspaniałe. Kiedy miałeś nieprzyjemny sen to budziłeś się zmęczony, w ciągu dnia byłeś przygnębiony, nic Ci się nie chciało robić, a jedyną rzeczą, o której marzyłeś było to, aby ten dzień się skończył. Czasami jeden głupi sen może Ci zmarnować cały dzień. Świadome sny są bardzo przyjemnymi przeżyciami, więc nawet po kilku godzinach takiego snu będziesz miał mnóstwo energii na cały dzień oraz doskonałe samopoczucie. Dodatkowo, możesz traktować Twoje sny jako główne źródło rozrywki, a czas, który przedtem na nią poświęcałeś możesz wykorzystać w jakimś innym celu. Buddyjski mnich, Tarthang Tulku, stwierdził: *„Kiedy dobrze korzystamy z naszych snów, to tak jakby czas naszego życia uległ podwojeniu. Zamiast stu lat żyjemy dwieście.”* Umiejętnie korzystając ze świadomych snów możesz zdobyć trochę wolnego czasu, który jest obecnie tak cenny, i wykorzystać go tak, jak tylko chcesz.

Może Ci się wydawać, że nie masz snów. Jest to nieprawdą, każdy człowiek ma sny, po prostu nie pamiętasz Twoich. Nie przejmuj się tym, gdyż znajdziesz tutaj informacje, jak zwiększyć Twoją zdolność zapamiętywania snów. Możesz mieć wątpliwości, czy uda Ci się nauczyć świadomego śnienia. Tym także się nie przejmuj, gdyż jest to możliwe do opanowania przez każdego. Ze świadomym śnieniem jest jak z jazdą samochodem. Niektórzy uczą się tego od razu, inni potrzebują trochę więcej czasu, ale każdy jest w stanie się tego nauczyć. Możliwe jest, że miałeś już jakiś świadomy sen. Jest to całkowicie normalne, większość ludzi ma w swoim życiu jeden lub dwa świadome sny. Niektórzy ludzie mają swoje pierwsze świadome sny, kiedy tylko dowiedzą się o ich istnieniu, więc nie zdziw się, jeśli będziesz miał jeden już najbliższej nocy. Pomimo ogromnych możliwości świadome sny są jednym z najbezpieczniejszych sposobów spędzania czasu. Jesteś władcą Twoich snów, więc możesz

uniknąć niebezpiecznych sytuacji, jeśli nie masz na nie ochoty. Jeśli pragniesz odrobiny ryzyka, i coś Ci się stanie, to nie poczujesz bólu, a co najwyżej odrętwienie zranionego miejsca. Jeśli wpadniesz w bardzo duże kłopoty i znajdziesz się na skraju śmierci, to obudzisz się cały i zdrowy.

Ta książka składa się z 5 rozdziałów. Pierwszy właśnie przeczytałeś. W drugim dowiesz się, czym są sny, zapoznasz się z problemami, które możesz napotkać, nauczysz się zapamiętywać Twoje sny, poznasz także podstawowe sposoby na wywoływanie świadomych snów. Rozdział 3 opisuje zaawansowane techniki wywoływania świadomych snów, dzięki którym możesz mieć świadome sny każdej nocy. W rozdziale 4 dowiesz się o wszystkich rzeczach, jakie możesz robić w czasie snu. Ostatni rozdział zawiera odnośniki do dużej ilości anglojęzycznych (i nie tylko) stron i książek, które pozwolą Ci poszerzyć Twoją wiedzę.

2. Podstawy

W tym rozdziale znajdziesz wszystkie informacje, które będą Ci potrzebne, aby rozpocząć przygodę z oneironautyką. Dowiesz się, jak zwiększyć Twoją możliwość zapamiętywania snów, jak odróżnić sen od rzeczywistości. Znajdziesz też tutaj porady, jak zwiększyć Twoje szanse na świadomy sen. Jak już wspominałem, niektórzy ludzie mają swoje pierwsze świadome sny tego samego dnia, w których dowiedzieli się, że jest to możliwe. Może się zdarzyć, że Twój pierwszy świadomy sen będziesz miał już najbliższej nocy. Dlatego w rozdziale 2.03 znajdziesz krótki poradnik, co robić, kiedy nagle zdasz sobie sprawę, że śnisz.

Podczas nauki świadomego śnienia doświadczysz efektu placebo, im bardziej będziesz się starał, tym większe masz prawdopodobieństwo, że Ci się uda. Jeśli będziesz kładł się spać z nastawieniem, że tej nocy będziesz miał świadomy sen, to pewnie tak będzie. Staraj się jednak nie próbować zbyt mocno, bo może to przynieść efekt odwrotny od zamierzonego. Jeśli po kilku tygodniach intensywnych prób nie zauważysz żadnych efektów, będziesz jedynie coraz bardziej niewyspany i sfrustrowany, to zrób sobie przerwę, zapomnij na jakiś czas o oneironautyce i zacznij od nowa. Może się zdarzyć, że po tym, jak zrobisz sobie przerwę, rozpoczną się Twoje świadome sny.

Świat snów jest bardzo podobny do prawdziwego. W czasie normalnego snu wierzysz, że to co widzisz jest prawdziwe. Jeśli śnisz świadomie, to wiesz, że obserwujesz jedynie wytwory Twojej własnej wyobraźni, ale większość odczuć jest bardzo zbliżona do tych z prawdziwego świata. Świat snu możesz jednak dowolnie zmieniać, dostosowując go do Twoich potrzeb. Możesz się zastanawiać,

dlaczego tak się dzieje. W prawdziwym świecie wszystkie bodźce docierające do Twoich zmysłów pochodzą z zewnątrz. Na podstawie tych bodźców tworzysz obraz świata w Twoim umyśle. Obraz ten jest ciągle podtrzymywany przez informacje z zewnątrz. Jeśli przez minutę będziesz obserwował tę stronę, po czym wyjdiesz do toalety, to po powrocie nic się nie zmieni. Domeny magnetyczne na Twoim dysku twardym samoczynnie się nie przestawią, a jeśli wydrukowałeś tę książkę, to położenie plamek tuszu na papierze również się nie zmieni. Jest to całkowicie normalne w prawdziwym świecie. Jednak podczas snu nie docierają do Ciebie zewnętrzne bodźce, wszystko jest wytworem twojego umysłu. Jeśli śniąc otworzysz jakąś książkę, przeczytasz fragment, zamkniesz ją, a po chwili znowu otworzysz ją na tym fragmencie, to bardzo prawdopodobne jest to, że tekst się zmieni. W czasie tej przerwy książka może nawet zniknąć! Zauważysz tutaj główną różnicę między snem a rzeczywistością. Podczas snu bodźce informujące Cię o świecie zewnętrznym pochodzą bezpośrednio z Twojego umysłu, co daje Ci możliwość dowolnej modyfikacji świata Twojego snu. Nie obowiązują Cię prawa fizyki, normy społeczne, kodeks karny, a nawet zdrowy rozsądek. Możesz robić wszystko, o czym tylko marzyłeś, ale nie mogłeś, bo nie miałeś możliwości lub było to albo nielegalne, albo niedopuszczalne.

2.01. Czym są sny?

Sny to fizjologiczne twory podobne do halucynacji, które występują podczas snu. Podczas jednej nocy śnimy od 1,5 do 2 h. Występują one podczas fazy REM (Rapid Eye Moves, czyli szybkich ruchów oczu). Jeden cykl snu trwa 90 minut. Na początku nocy fazy REM są krótkie (około 10 minut). Z czasem ulegają one wydłużeniu, nawet do 45 minut. Jednocześnie skróceniu ulegają fazy NREM. U człowieka wyróżniono 5 faz snu, które teraz krótko opiszę.

Podczas zasypiania wchodzimy w fazę NREM 1 (Non Rapid Eye Moves, bez szybkich ruchów oczu). W czasie tej fazy widzimy charakterystyczne, barwne obrazy. Trwa ona kilka minut.

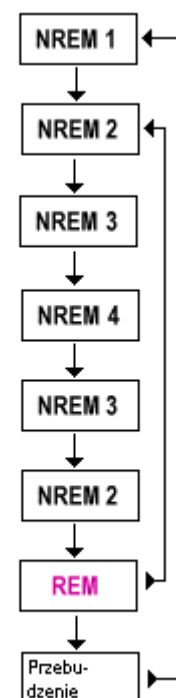
Podczas fazy NREM 2 funkcje fizjologiczne zwalniają, tracimy kontakt z rzeczywistością, fale mózgowe ulegają wydłużeniu.

Faza NREM 3 pojawia się od 30 do 45 minut po zaśnięciu. Pojawiają się w niej fale typu delta. Trwa ona kilka minut, i umożliwia organizmowi przejście w fazę 4.

Faza NREM 4, czyli faza snu głębokiego (nazywana czasem snem delta) stanowi 10 – 15% całego czasu snu. Wszystkie funkcje fizjologiczne są maksymalnie spowolnione, mózg produkuje najwolniejsze fale typu delta. Podczas tej fazy dochodzi do takich zjawisk, jak lunatykowanie czy moczenie nocne.

Następnie organizm ponownie przechodzi przez fazy NREM 3 i NREM 2, następnie wchodzi w fazę REM. W tej fazie niektóre obszary mózgu są tak aktywne jak za dnia, oczy wykonują szybkie ruchy (stąd nazwa tej fazy), a my śnimy. W tym czasie nasze ciało ulega naturalnemu paraliżowi, abyśmy nie zrobili sobie krzywdy wykonując jakieś nagłe ruchy podczas snu.

Po zakończeniu fazy REM może dojść do krótkiego przebudzenia, którego jednak zazwyczaj nie będziesz pamiętał po obudzeniu. Jeśli się nie obudzisz, to od razu wrócisz do fazy NREM 2.



4.03. Zmiana otoczenia i tworzenie przedmiotów

Zmiana otoczenia odbywa się poprzez oczekiwanie, tak samo jak wszystkie inne zmiany w snach. Aby przenieść się w jakieś inne miejsce wystarczy, że zamkniesz oczy, zaczniesz oczekiwać, że po otworzeniu oczu znajdziesz się w wybranym miejscu i otworzyć oczy. Innym sposobem na zmianę Twojej lokalizacji jest użycie metody wirowania, opisanej jako sposób na podtrzymanie świadomego snu. Jak już wspominałem, technika ta bardzo często przenosi Cię w jakieś nieoczekiwane miejsce. Gdy podczas wirowania pomyślisz o miejscu, w którym chciałbyś się znaleźć, to istnieje duża szansa, że się tam pojawisz. Jeśli oglądasz dużo telewizji, możesz wziąć pilota i zmienić kanał, co powinno Cię przenieść w wyobrażone przez Ciebie miejsce. Możesz stworzyć specjalnego pilota, na którym zamiast numerów kanałów będą nazwy miejsc. Aby przenieść się w inne miejsce, możesz też skorzystać z drzwi. Stań przed nimi, wyobraź sobie, że jak je otworzysz, to znajdziesz się w wybranym przez Ciebie miejscu, następnie otwórz je, i jesteś na miejscu. Pamiętaj, że im dokładniej wyobrazisz sobie miejsce, w którym chcesz się znaleźć, tym łatwiej będzie Ci się tam dostać. Nie wyobrażaj sobie, że znajdziesz się na koncercie Twojego ulubionego zespołu, tylko określ, w jakim miejscu chcesz siedzieć, jaka piosenka będzie wtedy grana, jak będzie wyglądała dekoracja.

Tworzenie przedmiotów i postaci jest trochę trudniejsze niż przenoszenie się w inne miejsca, ale działa na takiej samej zasadzie. Pamiętaj, że musisz dokładnie wiedzieć, jaki przedmiot czy osobę chcesz otrzymać. Stwierdzenia typu „chcę miecz” na niewiele Ci się przydadzą. Określ, czy ma to być broń japońska, wielki miecz dwuręczny, czy też szlachecka szabla. Tworzenie przedmiotów i osób polega na oczekiwaniu, że w miejscu poza zasięgiem Twojego wzroku znajduje się potrzebna Ci rzecz. Następnie musisz sprawdzić to

miejsce. Możesz pomyśleć sobie, że w Twojej kieszeni jest paczka cukierków. Następnie sięgasz do kieszeni i znajdujesz tam cukierki. Możesz też wyobrazić sobie, że jak się odwrócisz, to znajdziesz za sobą skrzynkę z karabinem maszynowym. Czasami wystarczy tylko zamknąć oczy, pomyśleć o czymś, otworzyć je i już stoi przed Tobą np. nowiutki Hummer. Możesz też zacząć wpatrywać się w jakieś puste miejsce i głośno powiedzieć, co ma się tam pojawić. Wymaga to jednak bardzo dużej koncentracji.

4.04. Latanie

Latanie to jedna z najwspanialszych rzeczy, jaką możesz robić we śnie. Ludzie od wieków marzyli o lataniu, a szybowanie w przestworzach, bez żadnych dodatkowych urządzeń jest na razie możliwe tylko w snach. Latanie może być też doskonałym znakiem snu, bardzo łatwym do zauważenia. Próba latania jest niezwykle pewnym testem rzeczywistości, udana próba latania nie może być wyjaśniona przez Twój umysł i będziesz pewien, że śnisz. Poruszanie się w powietrzu jest także doskonałym sposobem na podróżowanie po świecie snów. Niezależnie od tego, czy chcesz się znaleźć dwie ulice dalej, czy też w odległej galaktyce, latanie jest najlepszym sposobem, aby się tam dostać. Samo poruszenie się w powietrzu jest doskonałą zabawą.

Latanie, jako zajęcie niedostępne w normalnym świecie, może być kłopotliwe do opanowania dla początkujących oneironautów. Jednak wraz z ilością wylatanych godzin będzie Ci to wychodziło coraz lepiej. Największym problemem będzie dla Ciebie najprawdopodobniej samo wzniesienie się w powietrze. Istnieje kilka sposobów, aby to zrobić. Koniecznie pamiętaj o pozytywnym nastawieniu.

Najprostszym sposobem na rozpoczęcie lotu jest wzięcie rozbiegu i podskoczenie. Normalne jest to, że będziesz leciał bardzo długo powoli opadając, ale wystarczy odrobina autosugestii i powinienes zacząć unosić się w powietrzu. Innym sposobem jest dostanie się na szczyt jakiegoś wysokiego obiektu i skoczenie. Niestety duża ilość emocji w czasie spadania może Cię obudzić.

Możesz latać dowolną metodą, każdy sposób poruszania się w powietrzu jest dobry. W tej książce opiszę kilka najpopularniejszych i najciekawszych metod, ale możesz latać tak, jak Ci się podoba. Poruszanie się w stylu Supermana jest bardzo proste i dla wielu ludzi wydaje się naturalne. Wyciągnij ręce przed siebie i leć tam, gdzie chcesz. Wiele osób w czasie snu pływa w powietrzu. Jeśli umiesz pływać, to wzbij się w powietrze i zacznij poruszać się tak, jakbyś chciał płynąć. Podobnie jak latanie w stylu Supermana, ten sposób jest bardzo prosty i popularny. Machanie ramionami niczym ptak jest dosyć skutecznym sposobem. Niestety wygląda to dosyć dziwnie. Co prawda nikt Cię nie obserwuje, ale niektórzy ludzie mogą czuć się nie swojo machając rękami w miejscach publicznych. Ten sposób latania może być bardzo męczący. Jednak początkujący oneironauci mogą go wypróbować, gdyż bardzo łatwo latać tą metodą. Zamiast latać o własnych siłach, możesz wykorzystać jakieś urządzenia. Latanie za pomocą latającego dywanu jest proste i przyjemne. Możesz też korzystać z plecaka odrzutowego, miotły lub dowolnego innego przedmiotu. W świecie snów jedyną rzeczą, która Cię ogranicza jest Twoja własna wyobraźnia.

Latanie jest czynnością prostą, jednak możesz spotkać się z kilkoma problemami. Najczęstszym problemów, szczególnie u ludzi mieszkających w dużych miastach, są różnego rodzaju kable wiszące nad Twoją głową. Jest ich bardzo duże i mogą one utrudnić Ci

wzbiecie się w powietrze. Same w sobie nie stanowią zagrożenia, gdyż w czasie snu nie może Ci się nic stać, nie odczuwasz też bólu. Niestety strach przed zderzeniem się z nimi może Cię obudzić. Podobnie się stanie, jeśli podczas omijania tych kabli niechcący zderzysz się z jakimś budynkiem. Przelatywanie przez kable nie jest niczym strasznym, jedyne, co poczujesz to przypływ energii i błysk światła. Jeśli pokonasz strach przed zderzeniem się z tymi kablami, to możesz je spokojnie ignorować. Kolejnym ważnym zagadnieniem podczas lotu jest utrzymanie właściwego stosunku prędkości do wysokości. Generalnie im szybciej lecisz, tym wyżej powinienes to robić. Podczas lotu na małej wysokości nadmierna prędkość sprawi, że obraz będzie coraz mniej wyraźny. W skrajnych przypadkach całkowicie stracisz możliwość widzenia. Jest to spowodowane tym, że bardzo szybko przesuwająca się sceneria będzie zbyt dużym obciążeniem dla Twojego mózgu. Zwiększenie wysokości sprawi, że otoczenie będzie przesuwać się wolniej względem Ciebie, co znacznie ułatwi Twojemu umysłowi pracę. Dodatkowo podczas szybkich lotów na małych wysokościach Twoja zdolność omijania przeszkód jest bardzo ograniczona. Zderzenie może z łatwością Cię obudzić. Część oneironautów twierdzi, że wraz ze wzrostem czasu snu tracą oni zdolność do latania. Nie wiadomo dlaczego tak się dzieje, ale jeśli planujesz polatać, to zrób to na początku snu.

4.05. Zabawa we śnie

Świadome sny to doskonała zabawa. Nie ma co do tego żadnej wątpliwości. Istnieje kilka sposobów na czerpanie rozrywki ze świadomych snów. Możesz jedynie obserwować Twój sen, będąc w pełni świadomym. Jest to podobne do oglądania filmów. Jest to szczególnie interesujące, jeśli śnisz niezwykle, fantastyczny sen.

Czasami samo obserwowanie może dać Ci wiele radości. Możesz aktywnie kierować działaniami Twojego sennego ciała. Jest to zbliżone do gier komputerowych. Świadome kontrolowanie Twojej postaci, jednocześnie trzymając się „scenariusza” snu, pozwala Ci rozwiązywać napotkane problemy we śnie w taki sam sposób, w jaki możesz to robić w normalnym świecie. Pokonywanie wszelkich trudności bez użycia boskich mocy to bardzo dobry zwyczaj, który pomoże Ci w prawdziwym świecie. Taki sposób kontroli snu jest też wykorzystywany przy większości działań terapeutycznych. Ostatnim sposobem na kontrolę snu jest przejęcie całkowitej władzy nad snem. Zostań reżyserem i głównym bohaterem w jednej osobie. Dzięki temu możesz robić, co tylko zapragniesz, całkowicie ignorując „scenariusz” snu. Jest to bardzo przydatne, kiedy Twój sen wydaje Ci się nieciekawym, albo kiedy masz ochotę na trochę rozrywki.

Nie można określić, który sposób korzystania ze świadomych snów jest najlepszy. Generalnie można uznać, że wszystkie trzy są tak samo dobre. Nie znaczy to, że musisz całkowicie kontrolować co trzeci sen, co trzeci też możesz tylko oglądać. Wybór należy do Ciebie. Pamiętaj, że nie powinieneś tylko i wyłącznie korzystać z jednej formy. Ciągłe korzystanie z boskich mocy może wyrobić u Ciebie zły nawyk kontrolowania ludzi, a rozwiązywanie problemów tą drogą nie przyniesie Ci wiele korzyści w normalnym życiu. Z kolei ciągłe pełnienie funkcji obserwatora pozbawia Cię większości wspaniałych możliwości, które niesie ze sobą świadome śnienie.

Jeśli zdecydowałeś się na pełną kontrolę snu, to znaczy, że masz już jakieś plany. Jednak w dalszej części tego rozdziału postanowiłem opisać niektóre popularne zajęcia wykonywane podczas świadomych snów. Układając plany pamiętaj jednak o kilku rzeczach. Jeśli jesteś początkującym oneironautą, to planuj jedną, maksymalnie dwie czynności jednej nocy. Ułożenie zbyt dużej ilości planów skończy się

najprawdopodobniej tym, że nic nie zrobisz, bo stracisz świadomość kilka chwil po tym, jak ją uzyskałeś, albo obudzisz się z nadmiaru emocji. W Twoim życiu będziesz miał jeszcze wystarczająco dużo świadomych snów (doświadчени oneironauci mają ponad 200 takich snów rocznie), aby spełnić wszystkie Twoje marzenia. Przyjmuje się, że wykonania jakiejś czynności podczas snu zajmuje Ci tyle samo czasu, co w prawdziwym świecie. Możesz się dziwić, w jaki sposób niektóre sny mogą trwać wiele godzin albo dni, jeśli faza REM trwa maksymalnie godzinę. Nasz umysł stosuje wtedy sztuczkę często wykorzystywaną w filmach lub sztukach teatralnych. Kiedy jakaś postać w filmie kładzie się spać, a po kilku sekundach widzimy ją wstającą, to mimo że minęło tylko kilka sekund przyjmujemy, że bohater przespał całą noc. Niestety taka kompresja czasu na niewiele Ci się przyda, jeśli chcesz zająć się czynnością, która wymaga pełnej koncentracji, na przykład szybką jazdą samochodem. Dlatego w czasie planowania zajęć pamiętaj, że masz maksymalnie 45 minut czasu.

Jeśli nie masz pomysłu, co robić to możesz zająć się tymi czynnościami. Są to popularne i ciekawe zajęcia, więc nie zmarnujesz czasu. Są one posortowane według trudności, więc jeśli jesteś początkującym oneironautą, to nie powinieneś zajmować się końcowymi pozycjami tej listy.

1. Zwyczajnie zwiedzanie świata snów może Ci sprawić bardzo dużo przyjemności. Pamiętaj o częstym przeprowadzaniu testów rzeczywistości, bo możesz bardzo łatwo zapomnieć, że śnisz. Dobrym pomysłem jest wzięcie ze sobą jakieś postaci, która będzie Ci przypominać, że śnisz.
2. Walczenie może być niezłym sposobem na odreagowanie stresu. Pozbądź się nie lubianego szefa, złośliwego nauczyciela,

hałaśliwego sąsiada lub jakiegoś polityka. Pamiętaj, że prawa fizyki w snach nie działają tak samo jak w prawdziwym świecie i jedno uderzenie pięścią może odrzucić kogoś na kilkanaście metrów.

3. Oglądanie nieba może być fascynującym przeżyciem. Wielu oneironautów twierdzi, że niebo w snach wygląda wspaniale. Przy odrobinie wprawy możesz nawet zmienić kolor nieba!
4. Uprawianie sportu w snach może Ci pomóc w prawdziwym świecie. Powtarzanie jakiegoś ruchu (np. odbicie piłki tenisowej) przynosi podobne korzyści zarówno we śnie, jak i na jawie.
5. Możesz spotkać bohatera Twojej ulubionej książki lub filmu. Nic nie stoi na przeszkodzie, abyś tworzył postacie fikcyjnych bohaterów w Twoich snach. A może stworzysz postać jakiegoś przywódcy i powiesz mu, co myślisz o jego polityce?
6. Poszukaj swojego duchowego przewodnika, a następnie spotykaj się z nim w Twoich następnych snach.
7. Zamień się ciałami z kimś innym. Zobacz, jak to jest być znanym piłkarzem, gwiazdą filmową, złodziejem czy żołnierzem.
8. W Twoich snach możesz całkowicie legalnie i bezpiecznie używać różnych substancji odurzających. Efekty będą bardziej realistyczne, jeśli korzystałeś z nich w prawdziwym świecie, ale wiele osób twierdzi, że doświadczyło realistycznego działania narkotyków, których nigdy nie używali.
9. Uprawianie seksu jest dosyć trudne ze względu na bardzo dużą ilość emocji, która może Cię łatwo obudzić. Unikaj zamykania oczu, bo możesz się łatwo obudzić.

10. Zmiana sposobu postrzegania świata jest bardzo ciekawa. Rozszerz Twoje pole widzenia do 360°, obserwuj świat za pomocą ultradźwięków - tak jak robią to delfiny i nietoperze.
11. Doświadczenie śmierci w snach jest całkowicie bezpiecznym, ale niesamowitym doznaniem. Jeśli jesteś wystarczająco odważny, możesz spróbować. Pamiętaj, że w skrajnych sytuacjach możesz się bardzo łatwo obudzić, więc pamiętaj o utrzymaniu maksymalnej koncentracji.
12. Możesz spróbować poznać przyszłość. Twoja podświadomość bardzo dobrze sobie radzi z przewidywaniem przyszłości Twoich związków i kariery.