

Ольга Тонубарова

СЧАСТЛИВЫЙ СОННИК- В ПОМОЩЬ МЕДИТАЦИИ



Ольга Торубарова

**Счастливый сонник-
в помощь медитации**

«Автор»

2026

Торубарова О.

Счастливый сонник- в помощь медитации / О. Торубарова —
«Автор», 2026

Уникальная система слияния толкований снов и медитации - она перед вами. Сознательно сформировать правильно счастливый сон и воплотить его в свою жизнь - это ли не успех, это ли не счастье? Научиться самостоятельно аутотренингу - методу саморегуляции, самовнушению и даже самогипнозу, соединив со сновидениями в помощь себе и своим родным. Проходят столетия, а толкования снов и их значения издревле не меняются. Почему? Да потому что они все в нашем подсознании. Доставайте и пользуйтесь, улучшайте свою жизнь.

© Торубарова О., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Счастливый сонник- в помощь медитации

Глава

Уникальная система слияния толкований снов и медитации — она перед вами. Сознательно сформировать правильно счастливый сон и воплотить его в свою жизнь — это ли не успех, это ли не счастье? Научиться самостоятельно аутотренингу — методу саморегуляции, самовнушению и даже самогипнозу, соединив со сновидениями в помощь себе и своим родным. Проходят столетия, а толкования снов и их значения издревле не меняются. Почему? Да потому что они все в нашем подсознании. Доставайте и пользуйтесь, улучшайте свою жизнь.

Здравствуйте дорогие друзья! Здравствуйте читатели интересующиеся и понимающие! Спасибо вам за то, что вы есть! Также, как и вы, я интересовалась и искала много лет нужную моей душе литературу. Литературу- помощницу моему здоровью, здоровью моих родных и близких, литературу- поддержку в устранении семейных неурядиц; литературу- подсказку в обретении благосостояния! Годы потратила на поиски себя самой в духовном плане. Как духовный человек, весь мир рассматриваю с позиции веры в Бога! В Библии есть множество страниц, с описанием историй Святых и их положительного отношения к снам и видениям. Древние императоры держали при дворах толкователей снов, потому как сами они порой не понимали, о чём говорят их сновидения. Вы тоже видите сны и бываете в затруднении их разгадать, или если правильней сказать — истолковать! Конечно, существуют и вещие сны: как снятся, так в точности исполняются, но это редкий случай!

В наше время выпускается большое количество старинных и современных сонников в печатном и электронном виде с подробной расшифровкой снов, а в пору моей далёкой юности, сонников в продаже не было. Со слов бабушек, мы тайком записывали в свои блокнотики различные толкования, и наши блокноты были исписаны самыми распространёнными значениями снов. Мы, знали их наизусть, и они сбывались, плохие и хорошие! Вам, наверное, как и нам, тоже всегда мечталось видеть такие сны, которые бы обещали только счастье: любовь, свадьбу, денежный выигрыш, здоровье, славу и духовное процветание? Как сделать так, чтобы не снились нам пугающие сны, предвещающие недоброе, а если и приснились, то пусть бы не сбывались. И, как было бы здорово, если мы сами бы управляли хорошими снами, заставляя их исполняться! На самом деле делается это просто и для любого человека. Мои старенькие родственницы, в своё время, научили меня всему, просто с возрастом я становилась другой, верила современным, умным книгам, забывая про вековую мудрость предков!

Меняем сон — меняем жизнь!

Сейчас огромное количество всевозможных учений и течений, но как говорить — каждому своё, мне подходит то, тебе это! Да и Слава Богу, ведь мы такие разные, но есть одно, что нас объединяет — это сны! Они приходят к нам независимо от нашего вероисповедания. Снам всё равно, какой мы национальности и возраста. Даже животные видят сны. До слёз умиляет меня моя собака, которая спит на боку, шевеля лапами, изображая бег, лает и скулит во сне! Животное не может изменить плохое сновидение. Мы люди, можем это делать, и в этом наша сила! Меняем сон — меняем жизнь! Сны не приходят к нам извне. В человеческом подсознании находятся залежи снов – заготовок, на все случаи нашей жизни. Перед каким – то важным событием, которое мы бессознательно предчувствуем, из нашего подсознания всплывают два – три сюжетных сна на одну, необходимую нам тематику, проявляясь, для нашего же предупреждения, когда мы спим. Но, мы хозяева своего подсознания, значит можем распоряжаться своими снами, и менять их по своему усмотрению, меняя судьбу. Другое дело, если в подсознание кто-то проникает, желая нами управлять. Хорошо, если это сделает Бог! А если это

будет чуждый человеческому образу представитель? Не допустим! Любой человек, верующий в Высший Разум и молящийся единому Богу, всегда ходит под защитой! Никто и ничто не причинит зла, проводящему время в молитве и добрых делах! У русских даже есть поговорка: «Бог не выдаст — свинья не съест!». А что же делать атеистам? Их защитой могут быть только собственные ресурсы: покровительство и помощь бедным, дарение душевного тепла и жизнь по совести! Я, не зря коснулась темы: «веры в Бога и доброты» — это нам пригодится в работе над своими счастливыми снами, потому что не бывает счастья без доброты!

Любой думающий и читающий человек, слышал о таком приёме, как медитация. О ней много написано, даже больше, чем положено. Медитируя, вы отвлекаетесь от суеты мирской, ваш мозг отдыхает, состояние на короткое время улучшается, а затем наступает разочарование, потому что вы возвращаетесь в обычную жизнь, полную тревог и волнений! А почему? Потому что, ни дома, ни на работе ничего не изменилось, пока «медитирующий медитировал»! Недавно одна женщина пожаловалась мне: «Ну, не понимаю я, что это за медитация такая! Не получается у меня медитировать!». Я, успокоила её. Объясню и вам всё подробно, тем — более, что медитативные приёмы опять — таки нам пригодятся в работе со сновидениями.

Что такое медитация?

Медитация — это расслабленное состояние тела, при котором человек не спит, а как бы наполовину дремлет и мысленно фантазирует, представляя себе какие-нибудь картинки в виде красивых пейзажей, и себя внутри этих картинок. Если глубоко погрузиться в эти представления, то они становятся видимыми, как бы существующие реально, и по своим ощущениям напоминают сны. Медитация отнимает определённое количество времени, а его, конечно же, как всегда не хватает. Работа- дом, дом — работа, крутимся как белки в колесе! Но, лично я, находила время медитировать. Могу сказать, что это успокаивает! Только мне мало одного успокоения! Хотелось изменить русло своей жизни: поменять где-то, и в чём-то улучшить! В одной литературе по медитации, я прочла: «Представьте себе, что вы гуляете по лесу. Вот вышли вы на берег реки, где растёт милая осинка. Вы присели на камень под этим деревом, и любуетесь холмом за рекой и облаками на закате солнца!». Тот, кто предложил подобную медитацию, уверял, что предлагаемая им картинка успокоит нервную систему! Но у меня возникло сомнение, так как я знаю из своих снов, что быть на берегу реки — дальняя дорога, и не всегда удачная; за рекой холм- ссора; лес- чужбина; осина- знак ухудшения дел и разлад в любви; камень- тяжесть на душе; облака на закате солнца — неприятное открытие. Вот так медитация! Такая медитация создаст в семье невыносимые условия, что бросишь всё и уедешь на чужбину! В молитвах к Богу я просила: — «Подскажи, научи меня, как улучшить судьбу!». И пришёл сон, а во сне мои тётушки — родственницы сказали просто и убедительно: «Что же тебе ещё надо, кроме того, что ты сама знаешь и умеешь? Помнишь, чему мы тебя учили? Вспомни! Сновидения человек видит тысячелетиями, но сны не меняются, и толкования те же, что и тысячу лет назад! Это дано свыше! Не нужно ничего придумывать!» Царствие Небесное моим родственницам! Мудрые были тётушки! Я конечно же, помнила всё, ведь детская память цепкая! А вспомнив, попробовала на себе, поэкспериментировала, и удивилась: «А ведь метод работает!». Улучшилось самочувствие, ушла хроническая усталость и плохое настроение! У всех моих родных и близких, изменились обстоятельства дел в лучшую сторону! Такое было чувство, что удача вдруг повернулась к нам лицом! Везло во всём: в работе, в учёбе, в личной жизни! А ведь проводила я эксперименты сама над собой, над своими снами, но улучшила судьбу всем дорогим мне людям. Этому методу я научу всякого человека, потому что, как мне в жизни помогли, так и я должна помогать!

Суть системы счастливых снов.

Суть системы в том, что мы должны хорошо знать определённые значения снов, приносящих добро. Ну, например, нам надо подняться по карьерной лестнице, или поступить в институт, или достичь вершин славы на сценическом поприще! И мы знаем, что если во сне

приснилась лестница, по которой мы идём наверх, то значит, в реальности нас ждёт потрясающий успех! Но как бы мы не ждали такого многообещающего сюжета, он почему-то, не спешит в наши сновидения. Тогда, если «Магомет не идёт к горе, гора пойдёт к Магомету!». Что это значит? Это означает, что мы должны сознательно вызвать к себе этот замечательный сон!

Что для этого нужно сделать?

Найти времени минут сорок вечером перед сном и полчаса утром после сна. Никто не должен вам мешать, и ничто не должно отвлекать. **Верующим в Бога, обязательно прочитать основные молитвы, атеистам поблагодарить жизнь за всё, что она для них сделала!** Таким образом, будет поставлена защита для нас самих от вторжения злых сил на предстоящую ночь или день. Затем ложимся удобно и закрываем глаза. Не думаем ни о чём, обретаем спокойствие, управляя собой! Теперь нам предстоит сделать двадцать глубоких вдохов и медленных выдохов, для того чтобы снять напряжение тела. Как мы это делаем? Положили руки на низ живота, постарались вдохнуть очень глубоко, туда, где находятся кисти рук. На долгом выдохе **расслабляем мышцы лица**. Следующий глубокий вдох и **расслабляющий шейные** мышцы — выдох. Третий вдох и выдох — **расслабились плечи и мышцы спины**. Вдохнули глубже, выдохнули, **расслабляя живот и руки**. Можно уже не контролировать руками глубину вдоха, а положить их вдоль туловища. Пятый вдох спокойный медленный, на выдохе **расслабляются ноги**. Следующие пять вдохов и выдохов продолжаем следить за расслаблением своего тела. Остальные десять глубоких вдохов и медленных выдохов мы не думаем о своём теле, но продолжаем расслабляться и как бы проваливаться в себя всё глубже и глубже, освобождая полностью сознание. Ни о чём не думаем, ничего не вспоминаем. В сознании совершенно пусто, как в вакууме. И вот там, на самой глубине нашего спокойствия, начинаем медитировать, то есть представлять себе, что..

перед нами широкая, мраморная лестница, ведущая вверх многоэтажного дома. На ней шикарная ковровая дорожка, придающая лестнице торжественный вид. А какие причудливые, белоснежные перила, так и хочется до них дотронуться рукой! Мы стоим лицом к лестнице, рядом с нами наши любимые: родственники или знакомые. Все вместе, сказав друг другу напутственное — «С Богом!» — начинаем бодро шагать вверх. (Идти вверх – преуспевать!) В окна светит солнце (а, солнце во сне — к благополучию). Его лучи играют на вашей праздничной одежде (Быть красиво одетым — к успеху). Пройдя, этажей пять, тот, кому хочется сделать карьеру, стучит в роскошную дверь, которая тут же распахивается перед ним (Дверь — возможности). Слышен голос: «Добро пожаловать! Карьера вас давно ждёт!» Счастливчик скрывается за дверью, а мы продолжаем идти по лестнице вверх. На одной из площадок, над высокой дверью — табличка с надписью- «Университет имени». Будущий студент стучит в эту дверь и его радостно впускают. Вот уже все, как говорится «при деле», а вы всё идёте и идёте вверх. Ваша лестничная площадка на самом верху, и там единственная дверь, на которой написано — «Вершина славы!». Стучите и вам обязательно откроют. Вы входите, и оказываетесь на сцене. Свет софитов на мгновение ослепляет вас, но, когда глаза привыкают к свету, вы видите огромный зрительный зал, где нет ни одного свободного места. Под гром аплодисментов, вам подносят лавровый венок! (Это высшая форма признания). Но, не всё так просто.

А вот и сон!

Вы и не заметили, как уснули. Медитация перешла в сновидение, и продолжает своё действие. Но так как подсознание не готово к такому повороту событий, оно может начать искажать ваш сон. К примеру: вы обнаружите, что на лестнице, по которой вы идёте нет перил, или ступени сломаны, а на лестничной площадке, зияют огромные дыры. Если сможете управлять событиями во сне, то это будет очень хорошо, если нет,

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.