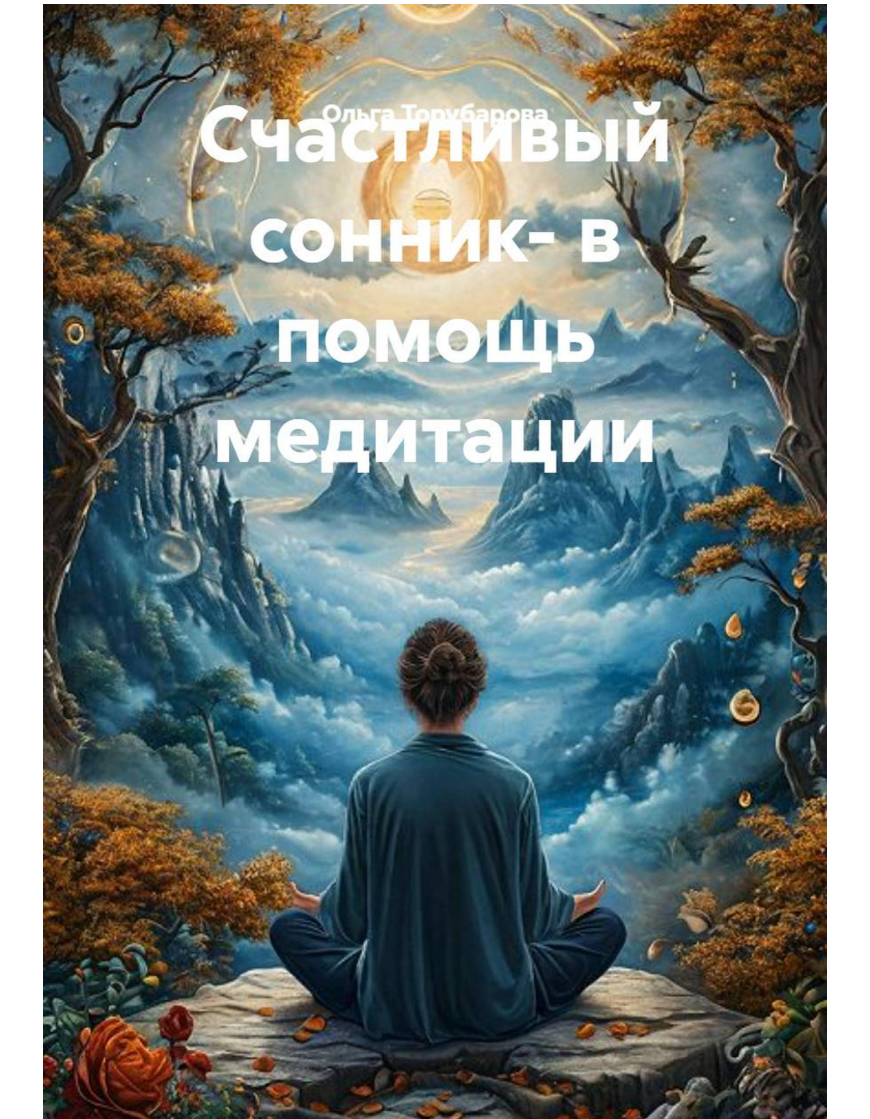


A person with their hair in a bun, wearing a blue robe, sits in a meditative lotus position on a stone ledge. They are facing a vast, fantastical landscape with blue mountains, white clouds, and golden trees. In the sky, there is a large, glowing sun with a face, surrounded by golden rings and smaller glowing circles. The overall scene is dreamlike and ethereal.

Ольга Топубарова

СЧАСТЛИВЫЙ СОННИК- В ПОМОЩЬ МЕДИТАЦИИ

Ольга Торубарова

Счастливым сонник- в помощь медитации

<https://litres.ru/74118143>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Счастливым 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 чело-

век, 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 правильной 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 ста-

новилась 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 картин-

ки 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 вверх, 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.