

18+

Тамара Менелева

*Практический
дневник работы
со сновидениями*

Тамара Шепелева

Практический дневник работы со сновидениями

<https://litres.ru/74306297>

ISBN 9785007086653

Аннотация

Вы когда-нибудь задумывались, почему нам снятся повторяющиеся сюжеты? О чем на самом деле пытается предупредить наше подсознание, рисуя странные образы и запутанные сценарии? Мы проводим во сне треть своей жизни, но зачастую выбрасываем этот опыт сразу после пробуждения, лишая себя самого мощного инструмента самопознания.

Содержание

— — — — —
Конец ознакомительного фрагмента.

5
15

Практический дневник работы со сновидениями

Тамара Шепелева

© Тамара Шепелева, 2026

ISBN 978-5-0070-8665-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практический дневник работы со сновидениями

31 день погружения в тайны вашего подсознания

ВВЕДЕНИЕ. Ваш мост между мирами

Приветствую тебя, исследователь снов.

Каждую ночь, когда твое физическое тело погружается в сон, твое сознание отправляется в путешествие. Сны — это не хаотичный набор картинок. Это «послания в бутылке», которые твое подсознание отправляет тебе каждый день. Там, в стране снов, скрыты ответы на твои вопросы, предупреждения о грядущем и ключи к твоим внутренним блокам.

Этот дневник — твой рабочий инструмент. В ближайший 31 день ты научишься не просто «видеть» сны, а *читать* их как карту своей души.

Твои правила успеха:

1. Правило пяти секунд: Никогда не вскакивай с кровати сразу после пробуждения. Полежи неподвижно с закрытыми глазами. Первые секунды после сна — самые ценные для памяти.

2. **Записывай всё**, даже если это «бессмыслица»: Часто именно абсурдные детали содержат самое важное послание.

3. **Честность**: Не пытайся приукрашивать сны. Пиши «как есть», даже если сон кажется странным, стыдным или страшным.

4. **Не ищи сонники**: Забудь про готовые трактовки (типа «собака — к другу»). Твой личный символизм уникален. В этом дневнике мы будем учиться расшифровывать *твои личные* символы.

Готов (а)? Открой свой разум. Путешествие начинается.

— — — — —

ДЕНЬ 1. Настройка фокуса: «Закладка намерения»

Цель: Приучить мозг к тому, что сны имеют значение, и научиться их запоминать.

Теория: Самая большая ошибка — думать, что мы «не видим снов». Мы видим их каждую ночь, просто не запоминаем. Сегодня мы дадим мозгу команду: «Внимание, это

важно».

Практика:

Перед тем как лечь спать, в течение 2 минут концентрируйся на одной фразе: *«Я легко запомню свой сон этой ночью»*. Положи дневник и ручку прямо у изголовья. Как только проснешься, даже если помнишь только цвет или эмоцию — запиши это сразу.

Рабочая зона:

- Дата:

- Описание сна (или его фрагмента): _____

- Эмоция сна (какое чувство было главным?):

- Связано ли это с событиями прошедшего дня?

(Да/Нет, поясни): _____

— — — — —

ДЕНЬ 2. Дневник ощущений: Язык тела

Цель: Понять, что сны говорят на языке физических ощущений.

Теория: Подсознание часто «кричит» через тело. Если во сне тебе было душно, холодно, если ты бежал (а) и не мог (ла) дышать — это прямое указание на твой реальный уровень стресса или заблокированные эмоции.

Практика:

Сегодня при записи сна удели особое внимание телу. Ощущал (а) ли ты физическое напряжение? Скорость? Вес предметов? Температуру?

Рабочая зона:

- **Описание сна:** _____
- **Как чувствовало себя твое тело во сне? (Тяжесть, легкость, боль, зажим, полет):** ____
- **Как это ощущение перекликается с моим текущим состоянием днем?** _____

ДЕНЬ 3. Анализ символов: «Мой личный словарь»

Цель: Начать составлять личный «словарь» символов.

Теория: Символы — это метафоры. Если тебе приснилась машина, это не просто транспорт. Для кого-то это символ успеха, для кого-то — потери контроля, для кого-то — привычный способ движения по жизни. Сегодня мы будем искать смысл символов в твоём личном контексте.

Практика:

Выпиши 3 ключевых предмета или персонажа из сегодняшнего сна. Напиши рядом с каждым первое слово, которое приходит в голову, когда ты думаешь о нём. *Это и есть твой личный смысл.*

Рабочая зона:

• Сон (кратко): _____

•

Анализ символов:

1. Символ: __ Ассоциация: _____

2. Символ: __ *Ассоциация:* _____

3. Символ: __ *Ассоциация:* _____

•

Главный вывод дня: (Что подсознание пыталось мне сказать через эти символы?) _____

— — — — —

Продолжаем наше путешествие вглубь подсознания. Переходим ко второму блоку первой недели, где мы начнем разбираться с персонажами наших снов, кошмарами и проведем первый еженедельный аудит.

— — — — —

ДЕНЬ 4. Персона сна: «Кто я сегодня?»

Цель: Исследовать свое самоощущение и скрытые роли через анализ собственного образа во сне.

Теория: В реальной жизни мы скованы социальными ролями: мы должны быть серьезными взрослыми, профессиями:

оналами, родителями. Но во сне эти маски сбрасываются. Подсознание может показать тебя ребенком, существом другого пола, невидимым наблюдателем, животным или кем-то со сверхспособностями. То, кем ты видишь себя во сне, отражает твою глубинную, часто скрытую от самого себя идентичность или то состояние, которого тебе сейчас остро не хватает.

Практика:

При записи сегодняшнего сна сфокусируйся на себе. Каков был твой возраст во сне? Какое тело? Был (а) ли ты активным участником событий или просто пассивным зрителем за кадром?

Рабочая зона:

• **Дата:**

• **Описание сна:** _____

•

• **Мой образ во сне (возраст, пол, одежда, роль):**

-

— — — — —

- **Какое качество моего «я» во сне отличается от меня реального (ой)?** (Например: во сне я был (а) смелым/решительным/беззащитным): _____

-

— — — — —

— — — — —

ДЕНЬ 5. Метод Гештальта: «Все персонажи — это я»

Цель: Раскрыть скрытый смысл сна, осознав, что каждый его элемент — это проекция твоей собственной психики.

Теория: Основатель гештальт-терапии Фриц Перлз утверждал, что все люди, животные и даже неодушевленные предметы во сне — это отщепленные части личности самого сновидца. Если тебе снится сломанный забор, то какая-то

часть тебя чувствует себя незащищенной. Если снится злая собака — это твоя собственная подавленная агрессия.

Практика:

Выбери любого яркого персонажа или предмет из сегоднешнего сна. Закрой глаза, представь, что ты — это он. Напиши монолог от его лица, ответив на вопросы: *«Кто я? Какова моя роль во сне? Что я хочу сказать сновидцу?»*.

Рабочая зона:

• **Описание сна:** _____

•

• **Я выбираю объект/персонаж:** [_____]

• **Монолог от лица этого объекта:** *«Я — это...*

•

•

— — — — —

• **Что этот монолог говорит о моей реальной жизни?**

— — — — —

•

— — — — —

— — — — —

ДЕНЬ 6. Работа с Тенью: Кошмары и Преследователи

Цель:

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.