

Андрей Одринский

**Расширенный практикум
по вхождению в
осознанные сновидения.
Работа с подсознанием.
Часть 1**

Андрей Одринский

**Расширенный практикум по
вхождению в осознанные
сновидения. Работа с
подсознанием. Часть 1**

«Автор»

2026

Одринский А.

Расширенный практикум по вхождению в осознанные сновидения.
Работа с подсознанием. Часть 1 / А. Одринский — «Автор»,
2026

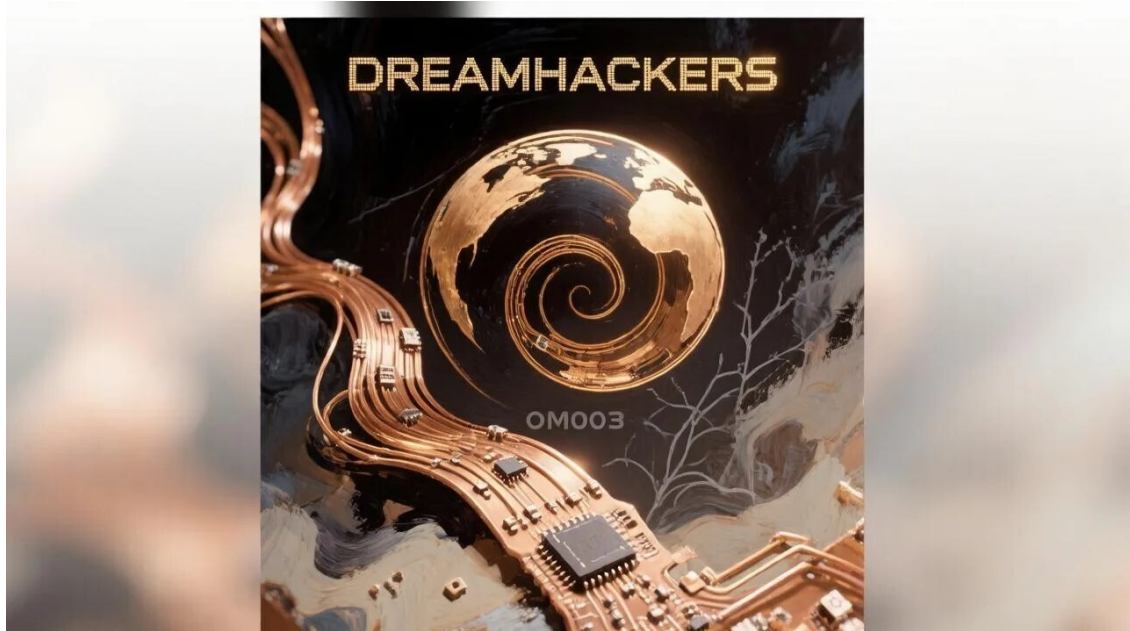
Методики, основанные на техниках, которые упоминаются в сюжете серии.
Проверена многолетними опытами, представляет собой компиляцию
действенных практик для быстрого достижения результатов, собственные
разработки Дримхакеров, сферу практического применения ОС.

Содержание

Глава	5
Расширенный практикум по вхождению в осознанные сновидения.	6
Работа с подсознанием.	
Вступление	7
День 0. Подготовка (прочитайте перед стартом)	9
Краткий гайд, как избежать наиболее распространённых ошибок:	9
Простые трюксы:	10
РИТУАЛЬНЫЙ АСПЕКТ	11
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Расширенный практикум по вхождению в осознанные сновидения. Работа с подсознанием. Часть 1

Глава



Расширенный практикум по вхождению в осознанные сновидения. Работа с подсознанием.

Вступление

:

Опираясь на особенности человеческих реакций, уверенно идём к результату. Все изначально заложено в нас. Работаем с подсознанием.

Если вы задумались – значит, уже готовы. Обычному человеку в начале пути это не нужно. Но у нас другая дорога. Нас ждёт вечность.

Вы уже видите осознанные сны. Просто не запоминаете их. Ваша задача — не «научиться новому», а вспомнить то, что умеет ваш мозг. Расставляем акценты.

Никакого насилия над собой. Если техника не идёт — пропустите день. Лучше мягкий прогресс, чем выгорание. Методики работают.

Результат придёт на 3–7 день. У кого-то раньше, у кого-то позже. Не сравнивайте себя с другими. Вы уникальны.

Важно:

Ступая на зыбкую тропу подсознания, необходимо учитывать особенности нашего восприятия. Поэтому лучше использовать проверенные методы, образы и отклики, к которым мы, человечество, чтобы выжить, адаптированы самой реальностью.

Никогда не вступайте в конфликт в ОС!

Пока ОС не стабилен, нельзя задерживать внимание на одном и том же предмете – иначе произойдет фэйл - сбой и выброс. На все смотрим расслаблено, быстро, меняя фокус, отрицая эмоции, спокойно и безмятежно.

Для этого используем трюксы – мы – практики, исследователи, нам интересно, как работает тот или иной метод. Не лезьте в дебри, Система должна Вас принять.

Подходите к ОС, как практик – на первых этапах поможет избежать сбоев. Меньше эмоций, волнений – вы исследователь.

Осознанные сны — мощный инструмент самопознания. Но как любой инструмент, они требуют осторожности. Если у вас диагностированы психические расстройства, эпилепсия или серьёзные нарушения сна — проконсультируйтесь с врачом.

Недопустимо использование веществ, искажающих восприятие, исключен алкоголь и наркотики.

Автор и издатель не несут ответственности за последствия самостоятельного использования методики.



Удачи, дримхакер! Увидимся на Магистрали!

День 0. Подготовка (прочитайте перед стартом)

Краткий гайд, как избежать наиболее распространённых ошибок:

Сильное намерение — не работает на уровне «Я хочу здесь и сейчас» — это процесс подготовки и принятия. Вы должны убедить подсознание в важности этого действия.

Редко срабатывает при отсутствии серьёзной мотивации — «попробую, а там посмотрим» — нужна ясная цель, приоритет результатов, только тогда ваше желание обретёт статус-прим, иначе будет сброшено разумом как сиюминутный порыв.

С учётом вышесказанного вводим систему последовательных поступков, которые гарантированно сработают в 90% случаев.

Система включает ряд психологически важных аспектов, которые мы, дримхакеры, используем для взлома привычной картины мира (ПКМ). Что такое ПКМ? Читаем **ТАБЛИЦА МИРОЗДАНИЯ**.

Сразу пропишите для себя, чего именно вы конкретно хотите добиться, сначала — самые простые задачи. Проверить триксы (триксы — то, что работает только в мире ОС или является элементом его взлома).

Простые трюки:

Потереть руки, стены, пол. Любая тактильность удерживает вас в ОС, простой хак.

Пройти сквозь (стену, дверь, стекло, дерево. Продвинутый вариант – запомнить звук и рассмотреть структуру)

Взлететь, подпрыгнуть на месте, представляя полет, продвинутый вариант – прыжок в пропасть.

Идти спиной вперёд и увидеть... (простой хак одномерности)

Пристально рассмотреть свои руки, ноги, запоминая метаморфозы

Крутиться на месте, свернуться в клубок и покатиться, как шар

Представить в ОС луч света, далее - пойти-полететь по лучу

Сесть в лотос, представить себя взлетающим в лотосе в луче света

Громко произнести ОМммм, запоминая резонанс и следуя в открывшиеся метаморфозы.

Пристально разглядеть далёкие фрагменты сна, запомнить результат. (Вызывает перемещение, при стабильном ОС – новые сферы восприятия)

Менять окружение своим воображением, представляя любые, но понятные пейзажи: горы, леса, поля, реки, моря и т.д.

Реализовывать простые вещи, лучше растительного происхождения, учиться держать их в поле своего внимания, не давая подвергаться метаморфозам.

Например — ромашку чётко себе представляем? Создаём образ и удерживаем максимально долго.

Для продвинутых — поле ромашек, поле маков, со всеми атрибутами: роса, аромат, пчела, севшая на ваш цветок и т.д. Акт творения реальности.

Самый главный противник всего неизведанного — ваше подсознание. А как с ним подружиться — вы научитесь.

Наша цель — Магистраль, но что это? Обязательно увидите, мой друг)))

Итак, работа с подсознанием включает в себя:

РИТУАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Состоит из психологической, вещественной и чувственной подготовки.

Подсознание трудно убедить в важности ваших действий, поэтому человечество придумало ритуалы, а мы введём свои и будем использовать этот хак.

Разделяем дневную и ночную подготовку

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

День практики готовьте заранее, с самого утра — весь ваш распорядок должен следовать этому замыслу.

На листе А4 распечатайте календарь на месяц, проставьте дни практик любимым цветом.

В день практики напишите на листочке «сегодня я увижу ОС», носите с собой целый день, поставьте на видное место, сделайте так, чтобы всё время на него натекать.

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.