

Дмитрий Делуков

Хозяин сна



Дмитрий Делуков

Хозяин сна

«Автор»

2026

Делуков Д.

Хозяин сна / Д. Делуков — «Автор», 2026

Кошмар – не проклятие, а программа со сбитыми настройками. Инженер, а не психолог, создал систему «Хозяин сна»: осознанность > защита > оружие. 30-дневный протокол помогает детям перестать бояться монстров, ветеранам – переписать сценарий войны, должникам – отделить себя от долга. Проверки реальности, техника MILD, ментальный щит, Безопасная комната, Страж и три типа оружия: трансформация, подчинение, удаление. Дневник снов, ритуалы перед сном, кейсы, красные флаги для обращения к специалисту. Сон – тренажёр для реальности. Управляя снами, вы учитесь управлять жизнью.

© Делуков Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Часть 1. ОСНОВА	8
Глава 1. Что такое сон и почему он нас пугает	8
Глава 2. Осознанность: главный ключ	12
Глава 3. Защита: строим крепость в голове	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Дмитрий Делуков

Хозяин сна

Введение

Почему инженер написал книгу о снах

Я не психолог. Я не сомнолог. Я не нейробиолог. У меня диплом инженера, и я проектирую системы. Если что-то ломается – я ищу алгоритм, по которому это можно починить.

Однажды я пересмотрел фильм Кристофера Нолана «Начало». И меня зацепило не то, как герои сворачивают города или бегают по стенам. Меня зацепила идея, которую Нолан показал, как вымысел, но которая оказалась поразительно близка к реальности:

Кошмар – это не враг. Кошмар – это программа, у которой сбились настройки.

Герои фильма входили в чужие сны, чтобы украсть или внедрить идею. А я подумал: что, если мы можем войти в свой собственный сон и переписать его сценарий? Что, если мы можем научить подсознание не бояться, а управлять?

Я начал искать. И выяснил удивительную вещь: всё, что показано в «Начале» как фантастика – осознанные сны, изменение реальности во сне, защитные проекции – уже десятилетиями изучается в университетах Стэнфорда, Гарварда и МГУ. Методы существуют. Они доказаны. Они работают.

Но есть одна проблема.

Эти методы разбросаны по научным статьям, диссертациям и клиническим протоколам. Психологи говорят на языке терминов, который пугает обычного человека. А обычный человек просто хочет выспаться и перестать просыпаться в холодном поту.

Тогда я собрал всё в одну систему. Универсальную. Пошаговую. Понятную.

Я назвал её «Хозяин сна». Потому что настоящий хозяин не тот, кто боится своих снов, а тот, кто может в них войти, оглядеться и сказать: «Здесь я главный».

Кому нужна эта книга

Я писал её для трёх типов людей. И все они есть в этой книге.

Первый тип – родители.

Ваш ребёнок просыпается в крике. Ему снятся монстры, падения, погони. Он боится темноты и просит оставить свет. Вы читаете ему сказки, обнимаете, обещаете, что всё будет хорошо. Но кошмары возвращаются. И вы не знаете, что ещё можно сделать.

Я покажу вам систему, которая превращает монстра в кролика, а страх – в игру. Без таблеток. Без психолога (хотя если он есть – это только плюс). Только вы, ваш ребёнок и 30 дней практики.

Второй тип – ветераны и те, кто пережил боевые действия.

Вы были там. Вы видели то, что нельзя забыть. А теперь это приходит к вам ночью. Снова и снова. Вы просыпаетесь в поту, с чувством вины, с ощущением, что вы всё ещё там. Вам говорят: «Это просто сон», но вы знаете, что это не просто. Это рана, которая не заживает.

Для вас в этой книге есть отдельный протокол. Он называется «Переписывание сценария». Он не стирает память – он меняет исход. Он даёт вам шанс в своём сне спасти товарища, увести взвод из-под обстрела или просто услышать: «Ты не виноват».

Третий тип – должники.

Вы взяли кредит. Или микрозайм. Или несколько. Работа нестабильная, проценты растут, коллекторы звонят в любое время. Вы боитесь брать трубку. Боитесь заходить в приложе-

ние банка. А когда засыпаете – вам снятся звонки, погони, падение в бездну. Вы просыпаетесь с мыслью: «Я должен. Я не выберусь».

Я знаю, что деньги – это не про сны. Но страх денег – это про сны. И я покажу вам, как поставить барьер между долгом и вашим подсознанием. Техника «Сейф в голове» и «Переговоры во сне» вернёт вам контроль. Хотя бы над одним – над вашими ночами. А это первый шаг к контролю над жизнью.

Что вы найдёте в этой книге

Книга устроена просто. Я не люблю воду. Я люблю инструкции.

Часть первая – БАЗА.

Это ядро системы. Обязательное чтение для всех. Здесь вы узнаете:

Почему мозг не отличает реальную угрозу от воображаемой и как это обернуть в свою пользу.

Как за 7 дней научиться распознавать сон внутри сна (техника «Проверка реальности»).

Как создать ментальный щит и призвать Стража – защитную проекцию, которая будет охранять ваши сны.

Как трансформировать страшный образ в смешной или безопасный.

Полный 30-дневный протокол с таблицами, дневниками и чек-листами.

Часть вторая – ДЕТИ.

Здесь мы адаптируем систему для ребёнка. Вы узнаете:

Что снится детям в разном возрасте и почему.

Как объяснить ребёнку осознанность через игру.

Как рисовать щит, придумывать супергеройское оружие и превращать кошмар в приключение.

Ритуал перед сном, который займёт 5 минут и защитит на всю ночь.

Что делать, если ребёнок всё равно проснулся в слезах (пошаговая инструкция).

Когда это «просто сны», а когда пора к специалисту.

Как читать эту книгу

У вас есть два варианта.

Первый вариант для всех. Вы читаете книгу от начала до конца, выполняете упражнения в том порядке, в котором они даны, ведёте дневник. Через 30 дней вы – хозяин своих снов. Это надёжный путь, но он требует дисциплины.

Второй вариант для занятых. Если ваш ребёнок кричит по ночам, вы можете сразу перейти к Части 2, прочитать теорию, взять упражнения и начать практиковать с ребёнком. Базу вы будете осваивать параллельно – это полезно и для ребёнка, и для вас.

В любом случае, я рекомендую:

Ведите дневник снов.

Делайте упражнения не «когда вспомните», а системно. Каждый день.

Не ждите идеального результата на третий день. Мозг перестраивается медленно, но верно.

Если что-то не получается – перечитайте главу, начните с начала. У вас есть право на ошибку.

О чём эта книга на самом деле

Она не о снах. И даже не о страхах.

Она о свободе. О том, что даже когда вы бессильны перед кредитом, войной или детской тревогой, у вас есть территория, которую никто не может отнять. Это ваша голова. Это ваше подсознание. Это ваши сны.

И если вы научитесь управлять хотя бы этим – вы научитесь управлять всем остальным. Потому что страх не живёт в деньгах или во врагах. Он живёт внутри вас. И когда вы выгоняете его из снов – он слабеет и наяву.

Поэтому я приглашаю вас в путешествие.

Оно продлится 30 дней. Мы будем тренироваться, записывать сны, рисовать щиты и превращать монстров. Мы не будем делать вид, что страхов нет. Мы скажем им: «Вы здесь гости. Хозяин – я».

Добро пожаловать в систему «Хозяин сна».

Начинаем.

Часть 1. ОСНОВА

Глава 1. Что такое сон и почему он нас пугает

Прежде чем мы начнем управлять снами, давайте разберемся, что вообще происходит, когда мы закрываем глаза и проваливаемся в темноту.

Я не буду загружать вас сложной нейробиологией. Я дам ровно столько, сколько нужно, чтобы понять: кошмар – это не случайность, а закономерность. И если знать закон – его можно обойти.

1.1. Почему сны вообще существуют

С точки зрения эволюции, сон – это не «выключение» мозга. Это режим техобслуживания.

Представьте, что ваш мозг – это сервер, который работает 24/7. За день он накапливает терабайты информации: разговоры, эмоции, зрительные образы, запахи, страхи, радости. Ночью, пока тело отдыхает, мозг запускает «дефрагментацию» – сортирует воспоминания, перерабатывает эмоции, чистит кэш.

Сны – это побочный продукт этой переработки.

Когда мозг сортирует дневные впечатления, он не использует логику (за это отвечает префронтальная кора, которая во сне почти отключается). Он использует ассоциации: образы, символы, эмоции. Поэтому сны такие странные, сюрреалистичные и нелогичные.

Но есть одна фаза сна, где происходит самое важное и самое страшное.

1.2. Фаза REM: кинотеатр ужасов в вашей голове

Сон делится на циклы, и каждый цикл – примерно 90 минут. В конце каждого цикла наступает фаза быстрого сна (REM).

REM – это аббревиатура от Rapid Eye Movements (быстрые движения глаз). Название говорит само за себя: в этой фазе ваши глазные яблоки быстро бегают под закрытыми веками, а мозг работает почти так же активно, как днём.

Что происходит в REM:

Параметр

Что происходит

Мозг

Активен почти как наяву

Тело

Полностью обездвижено (кроме глаз и дыхания) – это защита, чтобы вы не выпрыгивали из окна во сне

Эмоции

Миндалевидное тело (центр страха) работает на полную мощность

Логика

Префронтальная кора (центр планирования и критики) почти выключена

Именно в REM приходят самые яркие, эмоциональные и кошмарные сны. Потому что страх включается на 100%, а способность сказать себе «стоп, это же глупо» – отключена.

1.3. Почему мозг путает сон и реальность

Здесь самое важное.

Ваш мозг не различает реальную угрозу и угрозу в сновидении на физиологическом уровне.

Когда вам снится, что вы падаете с обрыва:

Ваше сердце колотится так же, как наяву

Выдыхается адреналин

Мышцы напрягаются

Вы просыпаетесь в холодном поту

Мозг отреагировал на виртуальную угрозу так же, как на реальную. Потому что для древних отделов мозга (лимбической системы) нет разницы между «мне кажется, что я падаю» и «я действительно падаю». Сигнал тревоги один.

Это одновременно и проблема, и решение.

Проблема: вы не можете просто сказать себе «это не по-настоящему», потому что тело уже выдало порцию кортизола и адреналина.

Решение: вы можете научиться включать логику до того, как страх захватит тело. Именно на этом построена вся наша система.

1.4. Как стресс превращает сон в кошмар

Здесь ответ на вопрос, который вы, возможно, задавали себе: почему кому-то снятся приключения, а кому-то – ужасы?

Всё зависит от эмоционального фона, с которым вы засыпаете.

Состояние наяву

Вероятность кошмара

Спокойствие, удовлетворённость

Низкая. Сны нейтральные или приятные

Тревога, неопределённость

Средняя. Сны тревожные, с элементами погони

Хронический стресс, ПТСР, финансовое давление

Высокая. Кошмары повторяются с пугающей регулярностью

Механизм простой: вы засыпаете с тревогой → мозг в REM фазе ищет «материал» для обработки → находит самые сильные дневные впечатления → усиливает их (потому что центр страха активен) → вы видите кошмар.

Кошмар – это не враг. Это сигнал, что ваша нервная система перегружена. И сигнал нужно обработать, а не игнорировать.

1.5. Три типа кошмаров (почему я пишу эту книгу)

За годы разговоров с людьми (и чтения исследований) я выделил три типа кошмаров. Они разные по содержанию, но одинаковые по механизму: страх + потеря контроля.

Тип 1. Детские кошмары («Монстры под кроватью»)

Сюжеты: чудовища, падения, потеря родителей, погони

Возраст: 3–12 лет

Корень: развивающийся мозг, который учится различать реальность и фантазию; часто – родительская тревога, переданная ребёнку

Пример: девочка 6 лет каждую ночь просыпается с криком, что за ней гонится паук размером с собаку

Тип 2. Кошмары ветеранов («Возвращение на войну»)

Сюжеты: точное или искажённое воспроизведение боевых эпизодов, гибель товарищей, чувство вины

Возраст: 18–60 лет

Корень: ПТСР, моральная травма, необработанные воспоминания

Пример: ветеран СВО каждую ночь переживает момент, когда его машина подорвалась на mine, и он не успел помочь раненому

Тип 3. Кошмары должников («Коллекторы в голове»)

Сюжеты: звонки, стук в дверь, падение, удушье, публичный стыд

Возраст: 18–60 лет

Корень: хронический финансовый стресс, чувство безысходности, социальный стыд

Пример: женщина с микрозаймами просыпается от ощущения, что кто-то душит её, и слышит во сне голос коллектора

У всех трёх типов общая структура: есть угроза, есть беспомощность, есть пробуждение с физиологической реакцией страха.

И ко всем трём типам применима одна система: Осознанность → Защита → Оружие.

1.6. Что даст вам эта книга (честно)

Я не обещаю, что вы перестанете видеть кошмары навсегда. Я обещаю, что вы перестанете быть их жертвой.

Что вы получите

Как это выглядит

Осознанность

Вы будете знать, что спите, ещё до того, как страх захватит сознание

Контроль

Вы сможете изменить сценарий сна или проснуться по желанию

Снижение частоты

Со временем кошмары будут приходить реже, потому что мозг перестанет воспринимать их как угрозу

Спокойствие после пробуждения

Даже если кошмар случился, вы не будете лежать в поту до утра – вы будете знать, как успокоиться

1.7. Ключевая идея главы

Кошмар – это не проклятие. Это программа, у которой сбились настройки. И у вас есть пульт.

Когда вы научитесь видеть сон как продукт работы вашего мозга, а не как вторжение тёмных сил, вы сделаете первый и самый важный шаг к свободе.

В следующей главе мы научимся включать осознанность – первый инструмент, который превращает жертву в хозяина.

Практическое задание к главе 1

Прежде чем перейти к следующей главе, я прошу вас сделать одну простую вещь.

Задание: Дневник триггеров

В течение недели, перед сном, записывайте в блокнот (или в заметки телефона) ответы на три вопроса:

Какое событие дня вызвало у меня самую сильную эмоцию (тревогу, гнев, страх)?

С каким чувством я засыпаю? (спокойствие, тревога, напряжение, усталость)

Что я делал за 30 минут до сна? (смотрел новости, читал письма, обсуждал проблемы, слушал музыку)

Через неделю вы увидите закономерность: определённые дневные события связаны с определёнными снами. Это ваш первый шаг к пониманию собственного «кода».

Для родителей: Если вы делаете это упражнение вместе с ребёнком, спросите его (днём, когда он спокоен):

«Что тебе сегодня снилось?»

«Что вчера случилось такого, что могло это вызвать?»

Записывайте сны ребёнка (даже если это просто одно слово: «паук», «голос», «падение»).

Так вы увидите карту его страхов.

Резюме главы

Тема

Суть

Зачем нужны сны

Мозг перерабатывает информацию и эмоции

Фаза REM

Здесь рождаются кошмары – страхи включены, логика отключена

Мозг не различает реальность и сон

На физиологическом уровне – одинаковый стресс

Стресс = кошмар

Чем тревожнее вы засыпаете, тем страшнее сон

Три типа аудитории

Дети, ветераны, должники – у всех одна структура страха

Система работает

Осознанность → Защита → Оружие

Первое задание

Начать дневник триггеров

Глава 2. Осознанность: главный ключ

Если вы ничего не запомните из этой книги, запомните это:

Осознанный сон – это не магия. Это тренируемый навык.

Любой человек, у которого нет серьёзных психических нарушений, может научиться осознавать себя во сне. Это доказано сотнями научных экспериментов, начиная с 1970-х годов, когда Стэнфордский университет начал систематические исследования осознанных сновидений.

Я не буду рассказывать вам про тонкие тела и астральные проекции. Я расскажу про нейробиологию и инженерию внимания. Всё, что мы делаем – это переключаем мозг из пассивного режима «я смотрю кино» в активный режим «я в этом кино – и у меня есть пульт».

2.1. Что такое осознанный сон (и чем он не является)

Давайте сразу расставим точки над i.

Это НЕ осознанный сон

Это осознанный сон

Вы просто помните, что вам что-то снилось

Вы понимаете, что спите, прямо сейчас, в процессе сна

Вы можете пересказать сюжет после пробуждения

Вы можете влиять на сюжет в реальном времени

Вы просыпаетесь и думаете: «Какой странный сон»

Вы во сне думаете: «Я сплю. Значит, я могу сделать что угодно»

Вы – зритель в кинотеатре

Вы – режиссёр, сценарист и главный герой

Ключевая разница: осознанность – это не про память. Это про присутствие. Вы не просто запоминаете сон – вы находитесь внутри него с полным пониманием, что это не реальность.

2.2. Почему большинство людей не осознают себя во сне

Ответ прост: привычка.

С раннего детства нас учат, что сны – это пассивный процесс. «Ты спишь – ты отдыхаешь – утром расскажешь, что снилось». Нам никогда не говорят: «Ты спишь – но ты можешь проснуться внутри сна и всё изменить». Поэтому мозг не видит смысла включать осознанность в REM-фазе. Зачем? Это же просто сон.

Кроме того, в REM-фазе префронтальная кора (отвечает за логику, планирование, критическое мышление) действительно работает слабее, чем наяву. Но – и это важно – она не отключается полностью. Она просто уходит в энергосберегающий режим. И если вы дадите ей правильный стимул, она проснётся внутри сна.

Этот стимул мы и будем тренировать.

2.3. Главная техника: Проверка реальности (Reality Check)

Это краеугольный камень всей системы. Простая, но мощная техника, которая перепрограммирует ваш мозг автоматически запускать осознанность во сне.

Принцип работает так:

Если вы тренируетесь проверять реальность наяву, ваш мозг начнёт делать это и во сне.

Всё, что вам нужно – несколько раз в день задавать себе вопрос: «А не сплю ли я сейчас?» – и проводить простой тест, который во сне даст другой результат, чем наяву.

Три самых надёжных теста

Я даю вам три варианта. Используйте тот, который вам удобнее, или все три.

Тест

Как выполнять наяву

Что происходит во сне

Тест с носом

Зажмите нос пальцами и попытайтесь вдохнуть. Наяву это невозможно – воздуха нет

Во сне вы сможете вдохнуть через зажатый нос. Это самый надёжный тест – он почти никогда не подводит

Тест с пальцами

Посмотрите на свои руки. Посчитайте пальцы. Переведите взгляд на стену, потом снова на руки. Наяву количество пальцев стабильно

Во сне количество пальцев может меняться, пальцы могут «плыть», искривляться или исчезать

Тест с текстом

Найдите любой текст (вывеска, книга, телефон). Прочитайте его. Отведите взгляд. Прочитайте снова. Наяву текст не меняется

Во сне текст будет меняться при каждом прочтении. Это классический признак сна

Личностная рекомендация

Из трёх тестов я рекомендую тест с носом как основной. Почему?

Он самый быстрый (занимает 2 секунды).

Он самый надёжный (не даёт ложных срабатываний).

Его можно делать незаметно, даже в общественном месте.

Но не ограничивайтесь одним. Чем больше тестов вы используете, тем выше шанс, что какой-то из них сработает в вашем сне.

2.4. Как встроить проверки в повседневную жизнь

Техника бесполезна, если вы делаете её раз в день. Она работает только тогда, когда становится привычкой, рефлексом.

Мой протокол:

Каждые 2 часа – одна проверка реальности.

Не сложно. Не отнимает времени. Но за месяц это превращается в автоматизм, который переносится в сны.

Как не забывать

Вот четыре способа, которые работают у реальных людей:

Способ

Как работает

Будильник-напоминание

Поставьте в телефоне 6-8 будильников с интервалом ~2 часа. Когда звонит – делаете проверку

Привязка к действиям

Выберите действие, которое вы делаете несколько раз в день (открываете дверь, садитесь в машину, пьёте воду). Каждый раз – проверка реальности

Стикер

Наклейте маленькие наклейки на зеркало, монитор, холодильник – везде, куда вы смотрите часто. Увидели стикер – сделали проверку

Пароль

Каждый раз, когда вы вводите пароль на телефоне или компьютере – делайте проверку реальности

Совет: Используйте все четыре способа одновременно. Чем больше якорей, тем быстрее сформируется привычка.

2.5. Ментальная подготовка: техника MILD

Проверки наяву – это внешний стимул. Но есть ещё внутренний – то, что вы говорите себе перед сном.

Техника MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) была разработана доктором Стивеном Лабержем в Стэнфорде и остаётся одной из самых эффективных.

Протокол MILD (перед сном)

Выполняйте эти шаги каждый вечер, лёжа в кровати перед сном:

Шаг

Что делать

Пример

1

Вспомните последний сон, который вы видели (или любой яркий сон)

«Мне снился старый дом, в котором я вырос. Я там был снова»

2

Представьте, что вы в этом сне осознали, что спите

«Я иду по дому и вдруг понимаю: это же сон. Я сплю»

3

Повторите про себя фразу-установку 3–5 раз

«Я увижу сон и пойму, что сплю»

4

Представьте, что вы внутри сна, и делаете проверку реальности

«Я зажимаю нос во сне и могу дышать. Я точно знаю – это сон»

5

Позвольте себе заснуть, удерживая в голове эту установку
Не напрягайтесь, просто сохраняйте намерение

Почему это работает

Вы не просто просыпаетесь – вы программируете своё подсознание. Когда вы перед сном чётко формулируете намерение «я пойму, что сплю», мозг получает инструкцию. В REM-фазе эта инструкция всплывает и запускает осознанность.

2.6. Что делать, когда вы осознали себя во сне (важно!)

Итак, вы делаете проверку реальности, зажимаете нос, вдыхаете – и понимаете: «Я могу дышать! Я сплю!».

В этот момент у большинства людей случается одна из двух реакций:

Радость. «Ура, я осознал! Как круто!» – мозг перевозбуждается, и вы просыпаетесь.

Испуг. «Я осознал сон. А вдруг я не проснусь?» – адреналин, и вы просыпаетесь.

Вас это не касается. У вас есть план действий.

Протокол «Первый шаг в осознанном сне»

Шаг

Действие

Зачем

1

Стоп. Не двигайтесь резко. Не кричите. Не начинайте летать.

Внезапное движение или эмоция «выбивают» из сна

2

Скажите про себя: «Я сплю. Я в безопасности. Мой дом рядом».

Это стабилизирует сон, успокаивает центр страха

3

Потрите ладони друг о друга (во сне).

Тактильные ощущения «заземляют» сон, делают его более стабильным

4

Осмотрите. Посмотрите на свои руки, на пол, на стены.

Вы даёте команду подсознанию: «Я здесь хозяин. Покажи, что есть»

5

Выберите действие. Что вы хотите сделать в этом сне?

Теперь вы – режиссёр.

2.7. Что делать, если осознанность не приходит

У вас есть право на неудачу. Никто не становится хозяином сна за одну ночь.

Если вы делаете проверки реальности, запоминаете сны, практикуете MILD, но осознанность всё равно не приходит – вот три вещи, которые вы можете проверить:

Проблема

Решение

Вы не высыпаетесь

Осознанные сны чаще приходят в конце ночи, во время долгих REM-циклов. Если вы спите меньше 6 часов – шансов мало. Ложитесь раньше

Вы пьёте алкоголь или снотворное

Эти вещества угнетают REM-фазу. Осознанные сны почти не снятся под их действием. Сократите или исключите

Вы слишком стараетесь

Давление «я должен осознать» создаёт напряжение. Мозг не любит, когда на него давят. Расслабьтесь. Делайте упражнения без фанатизма

2.8. Для детей: как объяснить осознанность

Родителям я рекомендую ту же технику, но в игровой форме. Дети не любят «упражнения» – они любят «игры».

Игра «Сыщик»

Объясните ребёнку:

«Знаешь, во сне всё не так, как наяву. Иногда появляются странные вещи – слишком много пальцев, летающие коты или надписи, которые меняются. Мы с тобой будем такими сыщиками, которые это замечают».

Правила игры наяву (днём):

Вы вместе выбираете «секретный знак» – например, «если я увижу что-то зелёное, я скажу: «А это точно сон?»».

Несколько раз в день вы задаёте ребёнку вопрос: «Ты сейчас в кино или дома?» или «Это сон или явь?».

Ребёнок должен остановиться, оглядеться и ответить. Если он справляется – хвалите, дайте наклейку, щелкните пальцами (что угодно позитивное).

Перед сном:

Читаете ребёнку короткую настройку.

«Ночью, когда ты будешь спать, тебе может присниться что-то необычное. И ты вдруг поймёшь: «А ведь это сон!». И тогда ты сможешь сделать всё, что захочешь. Мы с тобой уже учились замечать сны. Помнишь? Ты справишься»

2.9. Резюме главы

Инструмент

Суть

Осознанный сон

Это понимание, что вы спите, прямо в процессе сна

Проверка реальности

Главная техника: зажать нос, посчитать пальцы, прочитайте текст дважды

Частота

Каждые 2 часа наяву – автоматизм в снах

MILD

Ментальная установка перед сном: «Я увижу сон и пойму, что сплю»

Протокол входа

Стоп → «Я сплю» → потереть ладони → осмотреться → выбрать действие

Для детей

Игра «Сыщик» вместо упражнений

Практическое задание к главе 2

Задание: Неделя осознанности

В течение следующих 7 дней вы выполняете:

День

Что делать

Отметка о выполнении

1

Поставить 6 будильников-напоминаний. Каждый раз – проверка реальности

☐

2

Найти 3 «якоря» в быту (дверь, телефон, чашка) и привязать к ним проверку

☐

3

Ввести технику MILD перед сном (проговаривать установку 3–5 раз)

☐

4

Начать записывать сны (минимум 3 предложения каждое утро)

☐

5

Попытаться вспомнить, что снилось, до того, как встали с кровати

☐

6

Сделать проверку реальности сразу после пробуждения (спросить: «Это явь?»)

☐

7

Вечером: ответить на вопрос: «Было ли у меня ощущение дежавю сегодня? Может, это был сон?»

☐

Для родителей (с детьми):

День

Что делать с ребёнком

1

Объяснить игру «Сыщик». Попросить ребёнка придумать свой «знак сна»

2

3–4 раза в день спрашивать: «Это сон или явь?»

3

Вечером спросить: «Какое место тебе снилось? Расскажи, как сыщик»

4

Нарисовать «карту сновидений» – места, которые снятся чаще всего

5

Перед сном прочитать настройку (я дал её выше)

6

Утром записать сон ребёнка (пусть он продиктует)

7

Похвалить за старания – даже если ничего не осозналось

Глава 3. Защита: строим крепость в голове

Теперь, когда вы можете осознать себя во сне, возникает вопрос: «А что дальше?» Только осознать – мало. Если вы смотрите на монстра и понимаете, что это сон, но монстр всё равно бежит на вас – страх может взять верх, и вы проснётесь в панике.

Защита – это ваш внутренний бункер, куда не проникают страхи. В этой главе мы создадим его. Без бетона, без стальных дверей – только нейронные связи и ваше воображение.

3.1. Почему «не бойся» не работает и что работает.

Если вы когда-нибудь говорили себе или ребёнку в кошмаре «Не бойся, это просто сон», вы знаете: это не работает.

Мозг получает сигнал: «Бойся!» (который он слышит 100 раз во сне) и «Не бойся!» (который вы сказали один раз наяву). Сигнал страха сильнее – он подкреплён адреналином и древними механизмами выживания.

Что работает вместо этого?

Замена программы страха на программу контроля.

Вы не подавляете страх – вы даёте мозгу альтернативу. Вместо «Ой, монстр! Бежим!» вы говорите: «Ага, вот этот персонаж. Привет. У меня есть щит. Ты не пройдёшь».

Это называется переопределение угрозы. И оно работает не только во сне – это базовый принцип когнитивной терапии, который я адаптировал для сновидений.

3.2. Ментальный щит: как создать и зарядить

Щит – это ваша первая линия обороны. Это не физический объект, а мысленный образ, который вы программируете как абсолютную защиту.

Инструкция «Щит», выполняется днём, в спокойном состоянии

Шаг

Действие

Зачем

1

Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте 5 глубоких вдохов

Успокоить нервную систему

2

Представьте, что вокруг вас – прозрачная сфера, купол или стена

Вы создаёте границу между собой и внешним миром

3

Выберите материал вашего щита. Это может быть:

- Светящаяся энергия
- Закалённое стекло
- Космический сплав
- Тёплый свет
- Любая субстанция, которая вам кажется надёжной

Ваше подсознание лучше реагирует на конкретные образы, чем на абстракции

4

Назовите своё свойство защиты:

- «Мой щит отражает любой страх»
- «Сквозь мой щит не проникает зло»
- «Мой щит – как живой, он сам защищает меня»

Словесная формула закрепляет образ

5

Почувствуйте его. Представьте, как он лёгкий или тёплый, как он пульсирует вокруг вас
Вы подключаете тело к образу, чтобы он стал «реальным» для мозга

6

Представьте, как кто-то пытается до вас дотронуться – и щит его останавливает
Репетиция успеха

Как это перенести в сон

Когда вы осознаете себя во сне – вы просто вспоминаете этот образ. Мозг во сне реагирует на мысленные образы быстрее, чем на слова. Как только вы подумали «щит» – он появляется вокруг вас.

3.3. Безопасная комната: убежище внутри подсознания

Щит – это для моментальной защиты. Но если вы хотите восстановиться после встречи с угрозой или просто укрыться от хаоса сна, вам нужно убежище.

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.