

Jak začít s lucidním sněním

A man with a short beard and balding head is shown in profile, looking upwards and to the left. He is wearing a dark, collared shirt. The background is a dark, solid blue color.

AUTOR

JAN SKRYJA

LucidniSen.cz

OBSAH

1. Úvod
 2. Lucidní snění
 3. Největší přínosy
 4. Techniky
-

Úvod

Snění je magický prostor. Každý člověk sní. Někteří lidi si sice své sny nepamatují, není ale možné je nemít.

Tento e-book Vás provede základním poznáním lucidního snění a snové terapie.

Pochopíte klíčové principy a naučíte se techniky, které Vám pomohou Váš snový dar plně ovládnout.

Snění nabízí poznání na spirituální i velmi pragmatické úrovni.

Když večer usínáte, vstupujete do světa, ve kterém se mohou dít zázraky, pokud to vašim snům umožníte.

Pojďme se to společně naučit.

Lucidní snění

Lucidní snění znamená, že si uvědomíte, že jste ve snu.

Víte, že se vám to celé jen zdá.

Více než polovina lidí zažila tento stav spontánně a bez tréninku alespoň jednou za život.

Někdy se mě lidé ptají, jak poznají, že to, co se jim zdálo, byl lucidní sen.

Pokud je v daném snu byť jen malý náznak uvědomění toho, že jste ve snu, jedná se o lucidní sen.

Pro lepší pochopení se můžete zamyslet nad tzv. mírou lucidity, tedy mírou toho, jak moc byl váš sen lucidní.

Používám na to stupnici od jedné do desíti. Čím vyšší je číslo, tím vyšší je stupeň lucidity (uvědomění toho, že sníte).

Stupně lucidity

0 - “Běžný sen. Neuvědomuji si, že jsem ve snu.”

1 až 3 - “V jeden moment jsem si uvědomil, že se mi zdá sen. Pak jsem to uvědomění ale zase ztratil. Vývoj snu jsem neovládal vlastní vůlí.”

4 až 5 - “Po velkou část snu (nebo po celý sen) vím, že jsem ve snu, ale neovládám jej. Sen mě provází.”

6 až 7 - “Vím, že jsem ve snu. Můžu v něm dělat některá rozhodnutí. Mám kontrolu nad tím, co říkám jiným snovým postavám. Jsem vědomý mých snových rozhodnutí.”

8 až 9 - “Po celou dobu vím, že jsem ve snu, a dokáži realizovat to, co jsem si zadal v bdělém životě jako můj snový záměr.”

10 - “Sen je plátno. Nechávám ze země vyrůst budovy, stromy. Dokáži změnit den v noc. Snová scéna je plně v mé režii.”

Zažili jste již některý z těchto stupňů lucidity?

Jakého stupně lucidity je potřeba dosáhnout, abyste naplno dosahovali všech úžasných přínosů, které svět snění přináší?

Vůbec žádného!

Lucidní snění je skvělé v tom, že když víte, že jste ve snu, může pro vás být o něco snadnější realizovat tzv. snový záměr.

Snový záměr je to, co chcete dělat ve Vašich snech. Snový záměr se odvíjí od toho, po čem toužíte. Někteří lidé chtějí ve snech hojit emoční rány a otevírat tím nové možnosti svého potenciálu.

Jiní se chtějí jen skvěle bavit :-)

Pro řadu snů je velmi osvobozující, když se dozví, že pro plné využití a odemykání snového daru nemusí umět lucidně snít.

Jaký je rozdíl mezi lucidním sněním a běžnými sny, pokud jde o terapeutické využití snů?

Jak je napsáno výše, v lucidním snu víte, že sníte. Díky tomu můžete snadněji naplňovat snový záměr. Uvědomíte si, že jste ve snu, a jdete za tím, co chcete realizovat.

Nevýhodou je to, že část vaší mysli je zaneprázdněná uvědomováním si toho, že sníte. Nejste tedy plně uvolnění a plně “odevzdání” daru snění.

U běžných snů je tomu opačně. Protože nevíte, že jste ve snu, není tak snadné realizovat Váš snový záměr, tedy to, co chcete ve snu dělat.

Na druhou stranu je Vaše mysl plně soustředěná, resp. není zaneprázdňena tím, že musí udržovat vědomé snění.

Když se podíváte do historie snění, pochopíte, že většina velkých objevů, vhledů a schopností emočního léčení pochází z běžných snů, nikoli z těch lucidních.

To může být ale dáno také tím, že lucidnímu snění nebyla věnována taková pozornost.

Důležité je si uvědomit, že stejné přínosy snového světa můžete objevovat a využívat jak v běžných snech, tak v těch lucidních.

Jak nejlépe k rozvoji snového světa přistoupit?

V tomto e-booku Vám na následujících stránkách představím základní techniky pro rozvoj lucidních snů v jejich dokonalé návaznosti.

Čím více se budete věnovat rozvoji lucidních snů, tím častěji se Vaše snové záměry budou přenášet i do běžného snění.

Největší přínosy

Velké tajemství snění

Potenciál Vaší mysli je doslova nekonečný. Můžete tvořit, probouzet odvahu, která Vás samotné bude překvapovat. Můžete se skvěle bavit.

Každý člověk na této planetě se rodí s potenciálem, který mu umožňuje naplňovat tu nejkrásnější verzi jeho života.

Tento potenciál ale nemáte plně k dispozici kvůli emočním ranám z minulosti. Emoční rány vznikly vlivem různých nepříjemných událostí. Tyto emoční rány blokuji plné napojení na Váš potenciál.

Dobrou zprávou je, že sny hojí emoční rány.

Svět snů je tím nejlepším možným prostorem pro hojení emočních ran.

Dr. Rosalind Cartwright (královna snů) pozorovala sny lidí trpících depresí. Zjistila, že ti lidé, kterým se zdá o tom, kvůli čemu upadli do deprese (rozvod, ztráta v rodině atd.) se z deprese léčí a jejich stav se zlepšuje.

U těch, kterým se zdá o čemkoli jiném, deprese přetrvává.

Výhodou lucidního snění a snové terapie je to, že se můžete rozhodnout, o čem si chcete nechat zdát (snový záměr).

Díky tomu budete hojit emoční rány a otevírat zázračné možnosti Vašeho potenciálu.

Přístup do podvědomí

Sny se Vám zdají v tzv. REM fázi spánku. Během této fáze spánku se spojují zdánlivě nesouvislé informace a vytvářejí nové kreativní vhledy.

Napadne Vás něco, co změní Váš život. A nejen to. Tato myšlenka půjde ruku v ruce s tak silnými a krásnými pocity, že budete mít energii ji realizovat.

Když si necháte zdát o tom, co je pro vás důležité a v čem se chcete posunout, otevíráte brány vašeho podvědomí. Nekonečné studny možností, tvořivosti a radostné cesty.

Vysněný život

Když lidé vidí jejich vysněnou realitu pouze jako budoucnost, může se stát něčím, co je stále velmi vzdálené.

Něčím, za čím je potřeba se hnát.

Pokud ale dokážete vaši vysněnou realitu plně prožít jako přítomnost, tedy na okamžik se tím vším stát, začínáte ji přitahovat.

To je někdy velmi obtížné v rámci tradičních vizualizací.

Snové krajiny ale nabízí plný prožitek přítomnosti!

Jakmile začnete do Vašich snů přenášet obrazy Vaší vysněné reality (nebo alespoň něco, co s těmito obrazy souvisí), začnou k vám přicházet myšlenky a objevovat se příležitosti, které Vás okouzlí.

Snění považuji za tu nejlepší možnost sebe-terapie.

Pojďme si společně osvojit základní techniky pro rozvoj lucidního snění. Jakmile je začnete ovládat, můžete na ně navázat některý ze záměrů, který se bude týkat výše uvedených přínosů.

Techniky

Existují dva způsoby, jak vstoupit do lucidního snu.

1) Přirozený vstup - zdá se vám běžný sen a v jeho průběhu si uvědomíte, že sníte. Od té chvíle se běžný sen mění na sen lucidní. A dobrodružství může začít :-)

Techniky pro rozvoj přirozeného vstupu do lucidních snů jsou základními stavebními kameny. I kdybyste se rozhodli pro pokročilejší techniky, je potřeba tyto základy ovládnout.

Někdo sice dokáže lucidně snít i bez nich, často se tím ale ochuzuje o hlubší terapeutické využití snového světa.

Jednoduše řečeno: poznal jsem řadu lidí, kteří uměli navázat lucidní sen, ale jen velmi málo z nich dokázalo tyto sny využívat k tomu, aby se přibližovali k jejich vysněnému životu.

2) Přímý vstup - nejčastěji se provádí brzy ráno. Jste probuzení, zavřete oči a pomocí konkrétních technik rovnou vstoupíte do lucidního snu.

Je to krásný okamžik plný kontroly a síly.

V tomto e-booku se budeme věnovat technikám pro přirozený vstup do lucidních snů. Čím více si je osvojíte, tím snadnější pro vás budou techniky pro přímý vstup.

Doporučuji se úplně vyhnout technikám, které se šíří na internetu. Řada z nich je založená na tom, že se probouzí po čtyřech hodinách spánku, jste probuzení a děláte různé rituály.

V takovém případě ale může dojít k narušení spánkové rytmu! To je velký problém, pokud chcete sny využívat pro terapeutické účely.

Během spánku dochází k dokonalému střídání fází REM a nREM. Tuto tzv. architekturu spánku chceme chránit a rozvíjet, ne ji narušovat.

Pokud chcete trénovat přímé vstupy do lucidních snů harmonicky, určitě vstupte do mé [lucidní akademie](#), kde se to společně naučíme do velké hloubky.

1. Deník snů

Snový deník je základní pomůckou každého snílka.

Já jsem vytvořil deník Snílek, který Vás bude provázet tzv. cestou snílka. Můžete ale využít i obyčejný sešit.

Připravte si na stůl tento deník už večer před usnutím. Mějte jej ideálně otevřený s připraveným perem. Díky tomu roste šance, že si sny ráno opravdu zapíšete.

První aktivita po probuzení: sedněte si ke snovému deníku a snažte se velmi uvolněně si vybavit, co se vám v noci zdálo.

Netlačte na pilu.

Mělo by jít o takovou příjemnou bdělou meditaci se záměrem vybavit si sny.

Když k Vám žádné snové obrazy nepřijdou, nic se neděje. Každodenní snaha o vybavování snů je dlouhodobým tréninkem.

Kam směřujeme pozornost, tam to roste.

Po určité době pro vás bude vybavování snů stále snadnější.

Sny si zapisujte v první osobě přítomného času. Pokud to alespoň trochu jde, začněte popisem toho, kde se nacházíte.

Zapisujte také...

...jak jste se v daném snu cítili. Jaké pocity jste prožívali.

...o čem jste během snu přemýšleli. Jaké myšlenkové pochody jste zažívali.

Tyto dvě věci Vám pomohu v tom, aby pro Vás objevování významu Vašich snů bylo stále snadnější.

Buďte trpěliví a buďte na sebe hodní. Některé věci chtějí svůj čas.

2. Test reality

Test reality je fyzický rituál, který děláte opakovaně během dne, a on se pak přenáší do světa snění.

Jedním z mých prvních testů reality bylo to, že jsem ukazováčkem pravé ruky tlačil do dlaně levé ruky se snahou, aby můj prst levou rukou prošel.

Během dne jsem se zastavil, začal jsem se udiveně dívat kolem sebe, a pronesl jsem: “Je to možné, jsem ve snu?”

Následně jsem provedl můj test reality.

Čím častěji to děláte, tím větší je šance, že to uděláte i během snění, a díky tomu si uvědomíte, že sníte.

Někteří snílci říkají, že testy reality nefungují.
Není to pravda.

Důležité je pochopit, že během tohoto rituálu je něco, co je ještě mnohem důležitější než samotný tlak prstu do dlaně.

Říkám tomu zpochybnění reality.

Zkuste opravdu upřímně procítit, že jste možná ve snu. Že možná věci kolem vás nejsou opravdové. Že se vám to celé jen zdá.

Tento pocit zpochybnění reality je tou nejdůležitější částí tohoto rituálu.

Testy reality dělejte desetkrát i vícekrát za den. O víkendu si toto číslo zdvojnásobte :-)

3. Vizualizace

O využití vizualizace ve snovém světě by šlo napsat několik samostatných e-booků. Do velké hloubky ji probírám v lucidní akademii.

Teď bych Vás chtěl naučit vizualizaci, kterou považuji za tu nejlepší a dlouhodobě nejdůležitější.

Když plně ovládnete předchozí dvě techniky (deník snů a testy reality), bude pro vás tato vizualizační technika ještě mnohem účinnější.

První krok: prolistujte Váš deník snů a vyberte ty nejzajímavější sny.

Pokud už některý z nich byl alespoň částečně lucidní, výborně! U těchto snů funguje tato technika ještě lépe.

Tyto sny nějak označte. Já si je dávám do rámečku. Pozorně si je v první fázi přečtete a zamyslete se, jak jste se během nich cítili.

Vyberte jeden z těchto snů. Postupně můžete tuto techniku vyzkoušet s těmi dalšími.

Druhý krok: alespoň dvakrát denně (po zapsání snů a před usnutím) začněte s vizualizací tohoto snu.

Zavřete oči, uvolněte se, a představte si, že se nacházíte v tomto snu. Pokračujte v jeho průběhu až do určitého momentu.

Tento “určitý moment” je zcela na Vás. Není možné jej nějak přesně definovat. Někomu pomůže představa, že je to zhruba v polovině snu. Dělejte to ale tak, jak to budete cítit.

Od tohoto momentu už nebude sen probíhat tak, jak jej máte zapsaný. Zastavte se a sledujte ve Vaší představě snové okolí.

Třetí krok: v této fázi vizualizace si řekněte: “Je to možné? Jsem ve snu?”

Udělejte ve Vaší představě test reality, představujte si ale, že se stalo něco zvláštního. Pokud například tlačíte ukázočím prstem proti dlani druhé ruky, představte si, jak tento prst skutečně prošel.

Ve Vaší vizualizaci jste nyní lucidní. Pokračujte s provedením tzv. snového záměru, tedy představujte si, že v této snové scéně děláte to, co dělat chcete.

Dvakrát denně je minimum! Zpočátku doporučuji dělat tuto vizualizaci při každé možné příležitosti. Zkoušejte ji na různých snech.

A dobře se bavte :-)

4. Afirmace

Pronášejte ve své mysli i nahlas afirmace spojené s lucidním sněním. Minimálně před usnutím a po probuzení (po zapsání snů a vizualizacích).

“Uvědomuji si, že jsem ve snu.”

“Vím, že sním”

“Lucidní snění znamená, že si snadno uvědomím, že jsem ve snu.”

“Ovládám své sny.”

Pokuste se, aby se z afirmací nestala rutinní záležitost. Zapojte pocity, pomozte si hudbou, hrajte si a experimentujte.

5. Meditace

Meditace je jedna z nejvíce podceňovaných, ale nejdůležitějších technik pro lucidní snílky.

Meditace vrací pozornost k Vašemu dechu. Učíte se být pánem své pozornosti. Tento návyk se přenáší do snového světa.

Vaše lucidní sny budou díky pravidelnému meditování delší a stabilnější. Bude pro Vás mnohem snadnější realizovat snový záměr.

Začátečníkům doporučuji jednoduchou meditaci: během dne si najděte tiché místo.

Pohodlně si sedněte nebo si lehněte. Zavřete oči a po dobu pěti až deseti minut pozorujte Váš dech. Každý nádech a výdech.

Pokud Vaše pozornost uteče jinam, velmi jemně ji vraťte zpět k Vašemu dechu.

To stačí. Než se pustíte do pokročilejších technik popsaných v mé knize (sebehypnóza, meditace lásky, body scan) nebo v lucidní akademii (20 vedených meditací, základní i rozšířené meditační principy pro snění), můžete provádět pouze tuto meditaci klidně několik měsíců.

Vědomí,
že je to sen,
dělá z noci
krásný den.

V čem Vám pomůže Lucidní akademie?

Když píšu tyto řádky, tak je v lucidní akademii přes 20 hodin video obsahu, který na sebe navazuje od těch nejjednodušších principů až po velmi hluboké a mocné techniky.

Základním stavebním kamenem lucidní akademie je e-kniha, resp. e-průvodce Lucidní snění a magie podvědomí.

Na každou kapitolu navazuje video, které ji významně rozšiřuje.

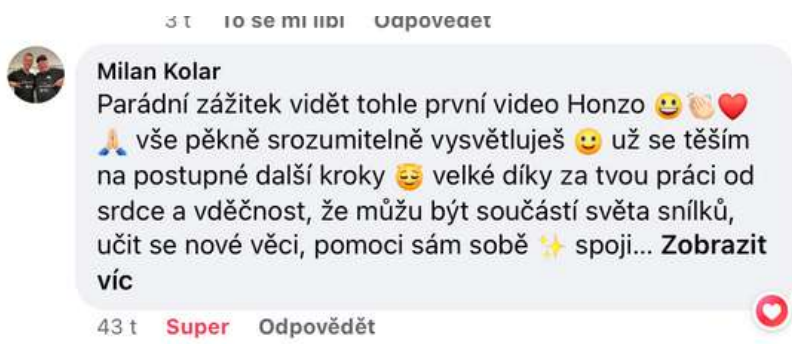
V lucidní akademii postupně vzniká 20 vedených snových meditací ve studiové kvalitě. Když se Vám nebude chtít nic dělat, tak si jen pustíte snovou meditaci a necháte se unášet hlubokým snovým poznáním.

Lucidní akademie obsahuje revoluční koncept v podobě snových výzev. Po určitou dobu se naplno věnujete konkrétní věci a tu tak velmi silně rozvíjíte.

Lucidní akademii považuji za to nejlepší místo pro rozvoj Vašeho snového daru.

Celá akademie je online a máte k ní celoživotní přístup. Stačí Vám připojení k internetu a účet na Facebooku.

Tady jsou reference členů akademie:





Simona Tydlačková

Moc hezky řečeno Honzo, mluvíte jasně a srozumitelně. Přemýšlela jsem, jestli si akademii koupit nebo ne, zda pro mě bude přínosem a odpověď už mám. Párkrát se mi už podařilo do lucidity dostat, patrně do té nejpopvrchnější a bylo to velmi příjemné, ako... [Zobrazit víc](#)

1 r **Super** [Odpovědět](#)



Hanu Or

Děkuji za pečlivý, propracovaný a systematický přístup. Po dlouhé době sleduji rozvoj a okamžité pokroky, byť jen malé. Knihu jsem prošel a velice mě bavila. Příjemným překvapením pro mě byl efekt deníku vděčnosti. Sám jsem se podivil nad tím, jak krás... [Zobrazit víc](#)

2 r **To se mi líbí** [Odpovědět](#)



Jana Maršíková

Naprosto, naprosto a ještě jednou naprosto výborné video. 👍😄 Spoustu nových uvědomění a možností využití vědomého tvoření. 🙏 Už se těším, až to všechno vyzkouším. Od mládí lucidně sním, přijde mi to jako přirozená věc a nikdy jsem s tím nepracovala. Něco... [Zobrazit víc](#)

12 t **Super** [Odpovědět](#)



Jiří Burian

Mistře díky za vše...a taky za to, že po 25 letech znova píšu něco do sešitu propiskou! Už to je pro mě zážitek :-)))

2 r **Super** [Odpovědět](#)



Skutečné
probuzení
začíná
sněním

Doporučuji...

- Lucidní akademie
- Kniha Tentokrát o magii snů
- Deník Snílek
- Záznamy konferencí

Přeji Vám krásné a kouzelné snění!

Jan Skryja

LucidniSen.cz