



WSPÓLNY SEN

PROGRAMOWANIE PODŚWIADOMOŚCI

Paweł R. Stań

ŁÓDŹ 2021

Tytuł:

„Wspólny Sen. Programowanie Podświadomości”

Czas trwania: 45:51 (3 nagrania)

Format pliku: Mp3

Rozmiar: 102 MB (1 plik ZIP)

Zawiera lektora: tak

Zalecane słuchawki: nie

Copyright © by Paweł R. Stań

Paweł R. Stań

ul. Wapienna 49/51 lok. 62

91-087 Łódź

www.Prekognicja.pl

Facebook: <https://www.fb.com/PrekognicjaPL>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/pawelstan24/videos>

Instagram: <https://instagram.com/PawelRStan>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I 2021

ISBN 978-83-65116-43-7

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Dzisiaj przychodzę do ciebie z tematem... snów, a konkretnie, wspólnych snów. Więc krótko i konkretnie będzie o tym, co to są wspólne sny, jak się przygotować do sesji programowania podświadomości do wspólnego snu, i jak korzystać z samego nagrania.

WSPÓLNY SEN

Wspólny sen to ten rodzaj marzenia sennego, w którym biorą udział przynajmniej dwie osoby śniące. Mogą one śnić wspólny sen tej samej nocy, albo nie. Prawie dwadzieścia lat temu miałem okazję eksperymentować ze wspólnym śnieniem.

Eksperyment wspólnego śnienia

Działo się to w czasach, kiedy jeszcze nie było facebooka, a ludzie korzystali z list dyskusyjnych. Lista dyskusyjna, to taka mailingowa forma komunikacji w dużej grupie osób. Był rok mniej więcej 2003, plus minus parę lat, gdy na liście ONEIRO, na liście poświęconej świadomym snom i odmiennym stanom świadomości, poznałem Piotrkę (Piotr Eagle Eye), z którym umówiliśmy się na doświadczenie wspólnego śnienia.

Chcieliśmy sprawdzić, czy wspólne śnienie jest możliwe. Eksperyment był maksymalnie prosty. Polegał na tym, że w dowolny, najlepszy dla nas sposób nastawialiśmy się na wspólny sen. Eksperyment mieliśmy skończyć, kiedy spotkamy się we śnie.

I co się okazało – spotkaliśmy się we śnie, ale nie spotkaliśmy się we śnie tej samej nocy. Czyli najpierw jeden z nas miał sen z nami, a potem drugi. Przy czym treścią snów podzieliliśmy się w momencie, gdy obaj już mieliśmy ten sen.

Okazało się, że sceneria snu jest bardzo podobna, bardzo podobna była akcja, różna była perspektywa tego snu, z dynamiczną i pasywną, bo jeden z nas szedł na spotkanie, a drugi czekał na ławce i obserwował otoczenie...

Z jednej strony śniliśmy ten sam sen, z drugiej strony śniliśmy go w odstępie bodajże trzech dni.

Wiedzę, jaką z tego eksperymentu wynieśliśmy:

1. można śnić wspólnie
2. wspólne sny nie muszą pokrywać się z czasem na jawie, oraz że
3. wspólne sny nie muszą być świadomymi snami.

Przygotowanie do wspólnego snu

Jak przygotować się do wspólnego snu:

1. zdecyduj z kim chcesz wspólnie śnić. Dobrze jeśli ta osoba również nastawia się na wspólny sen, ale nie jest to konieczne. Twój sen, to twój sen, możesz zaprosić kogoś do swojego snu, a ta osoba ma prawo odmówić, i to wszystko na poziomie sennej przestrzeni. Jeśli oboje, obie, obaj nastawiacie się na wspólny sen, to jest to bardziej motywujące i energetyczne, poza tym możecie później porównać swoje notatki.
2. ustal w jakim miejscu się spotykacie – niech tam będzie coś charakterystycznego, coś kolorowego. Trzecia rzecz, to
3. scenariusz snu – zaplanuj, o czym chcesz śnić, gdzie się udać, co robić, itd.
4. Kolejna rzecz, to nastawienie na pamiętanie snu po przebudzeniu i zapisanie go.

Technika wizualizacji

Kiedy w trakcie sesji wyobrażasz sobie, wizualizujesz, że śniesz, to wizualizuj siebie w pierwszej osobie. Czyli w całym procesie uczestniczysz jako bohater snu – patrzysz oczami bohatera, słyszysz i czujesz jak bohater. To nie jest oglądanie filmu na ekranie. To jest pierwszoplanowa gra aktorska.

Korzystanie z nagrań

Do dyspozycji masz półgodzinne nagranie z programowaniem wspólnego snu, oraz dodatkową, 7-minutową afirmację do korzystania w ciągu dnia.

Kiedy korzystać z sesji „Wspólny sen”:

Pora jest dowolna. Natomiast jeśli korzystasz z nagrania rano, to polecam nastawiać się na wspólny sen w ciągu całego dnia. Możesz to zrobić w ten sposób, że w czasie przebudzenia z codziennego transu zadajesz sobie pytanie: czy będę dziś śnić wspólny sen z... i odpowiadasz sobie tak, jak czujesz, czyli potwierdzasz, że dziś będziesz śnić wspólny sen. Możesz również skorzystać z dołączonego nagrania z 7-minutową afirmacją.

SŁUCHAWKI: ZALECANE!



Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3



