

РАМИЛЬ МАВЛЮТОВ

СНОВИДЕНИЯ

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос=Рус)6-4  
М12

**Мавлютов, Р.**

М12 Сновидения. Магический ключ к себе и своей судьбе /  
Р. Мавлютов. — М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017.  
— 252 с.

ISBN 978-5-519-62390-2

Сновидения – источник немыслимой энергии, целитель души и тела, посредник Духа, генератор творческих идей... Обращаясь к миру сновидений, мы получаем ценные подсказки, благодаря которым начинаем управлять своей судьбой. Сновидения способны помогать нам в решении насущных проблем, стимулировать продвижение к цели, уберегать нас от бед и быть истинным вдохновением. Эта книга – магический ключ к себе и своей судьбе.

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос=Рус)6-4  
BIC VXW  
BISAC OCC000000

ISBN 978-5-519-62390-2

© ООО «Фанки Инк», 2015  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017  
© T8RUGRAM, оформление, 2017

## Оглавление

Глава 1. Что такое сон и сновидения .....	5
Глава 2. Почему и зачем? .....	23
Глава 3. Понятие «вещий сон» .....	45
Глава 4. Разновидность «вещих снов»... ...	57
Глава 5. Когда снятся вещие сны.....	61
Глава 6. Чем отличается вещий сон от обычного .....	71
Глава 7. Вещий сон и интуиция.....	77
Глава 8. Время исполнения вещего сна	97
Глава 9. Толкование снов .....	103
Глава 10. Интересные факты о вещих снах .....	109
Глава 11. Как научиться управлять своими снами .....	121
Глава 12. Можно ли делиться своими сновидениями.....	127
Глава 13. Удивительные открытия во сне .....	149
Глава 14. Почему ночью снятся кошмары .....	157
Глава 15. Повторяющиеся сны .....	171
Глава 16. Сны о смерти.....	185
Глава 17. Дневник сновидений .....	191
Глава 18. Как вспомнить сон .....	205
Глава 19. Критерии вещих снов .....	211
Глава 20. Великая формула вещих снов..	237
Заключение .....	249



# ГЛАВА 1

## ЧТО ТАКОЕ СОН И СНОВИДЕНИЯ



**С**остояние организма, при котором зарождаются важнейшие условия для возобновления работоспособности, в основном центральной нервной системы, называется «сон». Сон — необходимая потребность всего человечества. Сон составляет естественную часть 24-часового суточного цикла, в котором он сменяется бодрствованием. Разум во сне меняется, но разбудить человека не составит труда.

Ученые занялись изучением деятельности головного мозга только последние 100 лет. Не так давно эксперты заявили, что сон — это спокойствие нервных клеток коры головного мозга. Сон — это процесс охранительного торможения, захватывающий клетки — нейроны коры и понемногу распространяющийся на более глубокие отделы головного мозга. Когда мы спим, включаются в работу прочие физиологические процессы. Начинают выделяться различные гормоны. Некоторые из них заканчиваются во время сна, тогда как другие собираются организмом для бодрствования.

Сон необходим всем. Не выспавшийся человек ощущает усталость, становит-

## *Рамиль Мавлютов*

---

ся недовольный, вспыльчивый и в запущенных случаях начинает видеть галлюцинации.

Сон — охранительный механизм организма, оберегающий его от чрезмерного раздражения, позволяющий восстановить работоспособность. Во сне замечены фазные изменения мышечного тонуса (большинство мышц расслаблены), внезапное расслабление всех видов восприимчивости — слуха, зрения, вкуса, обоняния, кожной чувствительности. Убавляется поступление к тканям крови, чем предопределено замедление обмена веществ на 8—10 % и понижением температуры тела.

Можно считать, что одно из предназначений сна — поспособствовать переменам в мозгу, чтобы включились механизмы обучения и запоминания. Чувства физической усталости зарождаются мозгом ввиду его нежелания продолжать руководить телом.

Но сон — это не только отдых, но и работа, ведь во время сна (это доказано экспериментально) обрабатывается вся информация, полученная человеком за день, для того чтобы мозг человека был

## *Сновидения*

---

бы способен воспринимать ее и на следующий день. О том, что работа головного мозга во время сна не останавливается, видно по биоэлектрической активности. Ученые, исследующие сон, наблюдают поведение человека во сне и отмечают при помощи электроэнцефалографа волны мозга. Волны мозга появляются и во время сна и во время бодрствования в результате биологической активности миллиардов нейронов.

Наука, изучающая сны, называется онейрологией. Сновидения связаны с фазой быстрого движения глаз (БДГ). Эта стадия образуется примерно каждые 1,5—2 часа сна, и ее длина потихоньку удлиняется. Она характеризуется быстрым движением глаз, стимуляцией варолиева моста, учащенным дыханием и пульсом, временным расслаблением скелетных мышц тела. На сегодняшний день доказано, что сны снятся и во время медленного сна. Но только эти сны короче и не такие яркие.

Сновидение — индивидуальное понимание образов (зрительных, слуховых, тактильных и прочих), рождающихся в

## *Рамиль Мавлютов*

---

сознании спящего человека (предположительно, и некоторых других млекопитающих). Во время сна человек обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как реальность.

Сновидения — это неимоверная комбинация произошедших событий. Сновидения снятся в среднем 2 часа ночного сна, длящегося 7,5 часа. Сновидения — это волшебство, которое мы создаем сами. Они заполнены не всегда понятными и фантастическими образами, которые нам кажутся странными. Наши сновидения ставят нас в тупик, проснувшись, мы их не понимаем. Но ведь если разобраться, то и наши мысли не настолько четкие, как нам хотелось бы! Однако сны порождают у нас интерес, а порой и мистический страх — ведь какие сильные чувства мы в них испытываем от ужаса до блаженства! Сновидения тесно связаны с нашей жизнью и посылают сознанию свои послания. В сновидениях мы избавляемся от избытка напряжения, сны помогают нам «выпустить пар».

То, что человек смотрит во сне, во многом зависит от событий, случающихся