

Есси Юн

**Жемчужина подсознания:
путь к осознанным снам**

УДК 82-3
ББК 84-4
Ю49

Юн Е.

Ю49 Жемчужина подсознания: путь к осозанным снам / Есси
Юн. – М.: Литнет, 2026. – 292 с.

ISBN 978-5-521-99062-7

Как понять, что ты спишь и не проснуться от этого? Эта книга – практическое и личное руководство по осозанным сновидениям. Ты узнаешь, как запоминать сны, осознавать себя внутри сна, управлять событиями и открывать скрытые ресурсы своей психики. Без мистики, но с глубиной. Без усложнений, но с настоящим опытом. Если ты готов открыть глаза внутри своего сна – начни с этой книги.



Знак информационной продукции согласно
Федеральному закону от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ.

ISBN 978-5-521-99062-7

© Литнет, 2026
© Юн Е., 2026

*Сон – это не побег от реальности.
Это её продолжение, её отражение.
Иногда и её источник.
Во сне мы не исчезаем.
Мы становимся собой, освобождёнными
от времени, законов и границ.*

Введение

Приветствую тебя, дорогой читатель.

Давай познакомимся.

Меня зовут Анастасия, и в мире литературы я известна под псевдонимом Есси Юн. Я не учёный, не врач и не профессор. Но более двадцати лет я изучаю одно из самых загадочных явлений человеческого существования – осознанные сны.

С раннего возраста я чувствовала: сны – это не просто бессвязные образы или остатки прошедшего дня. Это целые миры, со своими законами, пространствами и тайнами.

Первый осознанный сон пришёл ко мне в детстве. Я не знала, как он называется, и не пыталась им управлять, но уже тогда я почувствовала себя живой внутри сна, как будто перешла в другое измерение, где возможно всё. Со временем это стало частью моего пути: сначала интуитивного, а потом и осознанного.

Я провела множество экспериментов: от простейших техник запоминания снов до сложных погружений, практик перехода в осознание прямо из бодрствования, наблюдений за границей сна и реальности.

В своей практике я опиралась не только на личный опыт, но и на труды таких исследователей изменённых состояний сознания как: Ро-

берт Монро, Стивен Лаберж, Карлос Кастанеда, Флоринда Доннер-Грау, Чарльз Тарт, Патриция Гарфилд и другие.

Я пробовала их методы, искала свои, меняла подход и возвращалась с новыми открытиями, которыми теперь готова делиться с тобой.

Эта книга – не сборник теорий и не «перепев» чужих техник. Это живой путеводитель, собранный из настоящего опыта.

Здесь будет просто. Искренне. Лично.

Я хочу, чтобы ты не просто прочитал, а попробовал. Ощутил. И увидел.

Зачем вообще управлять снами, спросишь ты?

Причин множество.

Во-первых, ради удивительного ощущения бодрости и ясности после пробуждения.

Во-вторых, чтобы прожить ночь как полноценную, параллельную жизнь.

В-третьих, чтобы встретиться с ушедшими, войти в город, который существует только в мечтах, или научиться быть смелее – сначала во сне, а затем и наяву.

Сны могут стать тренажёром для духа, пространством творчества, исцеления, принятия, преодоления страха и открытия себя.

Многие думают, что сны – это просто «картинки мозга», «хаос сознания», игра нейронов. Но те, кто решаются заглянуть чуть глубже, уже знают: сны – это портал. Не просто к другим мирам, а к тебе настоящему.

Попробуй и ты поймёшь. Применив хотя бы одну простую практику из этой книги, ты уже почувствуешь разницу.

А дальше будет больше. Ты откроешь глаза внутри сна и не захочешь больше забывать, что это возможно. Но решать, как поступать дальше – конечно же только тебе.

Мы пройдем путь от самых первых шагов: запоминания и внимательности, до тонкого искусства управления событиями и пространством сна.

Я расскажу тебе, как сделать осознанные сны лёгкими и доступными. Как не застревать в техниках, не запутаться в мифах, и доверять своему опыту.

Ты научишься видеть ночь не как конец дня, а как начало другой реальности – такой же настоящей, как и эта.

Я смогла управлять своими снами и верю, что сможешь и ты.

Готов?

Тогда закрой глаза...

И смотри внимательнее.

Глава 1. Ты не помнишь – не потому, что не было

Один из самых частых вопросов, который я слышу:

«А если мне вообще не снятся сны?»

Ответ прост: на самом деле сны снятся всем. Каждую ночь.

Даже тем, кто клянётся, что «вообще никогда ничего не видит».

Вопрос не в том, есть ли сны.

Вопрос в том, замечаешь ли ты их?

Наш мозг умеет блокировать «ненужную» информацию.

Если ты не придаёшь значения снам, если просыпаешься и тут же погружаешься в суету – сознание просто перестаёт их фиксировать.

Это как радио, которое молчит не потому, что сигнала нет, а потому что ты его не настроил.

Сон – это хрупкая грань.

Даже самый яркий и насыщенный сон исчезает за секунды, как только мы открываем глаза. Он может быть невероятным, волшебным, полным смыслов, но, если ты не научился его удерживать, он исчезнет как туман.

Именно поэтому первый шаг к осознанным сновидениям – это навык запоминания снов.

Почему мы забываем сны?

Мы просыпаемся слишком резко.

Сразу хватаемся за телефон, мысли, дела.

Не придаём значения ночному опыту.

У нас нет привычки внимательного наблюдения.

Всё это – дело практики. Внимание можно натренировать. И ты удивишься, насколько быстро начнёшь вспоминать сны, если просто... захочешь.

Что делать?

Первое – это (внимание!) не двигайся, когда просыпаешься.

Просто спокойно полежи.

Не дотрагивайся до головы, не открывай глаза, не поднимай руки, не ищи телефон.

Просто полежи минутку. Позволь воспоминанию о сне всплыть. Даже если звенит будильник – выключи его и снова замри. В этой тишине рождаются воспоминания.

Есть очень интересный факт.

Когда ты дотрагиваешься до головы, лица или даже двигаешься резко, то ты мгновенно активируешь бодрствующее сознание.

Мозг «переключается» из одного режима в другой. Это связано с тем, что:

1. Переход из состояния «тета» в «бета»

Во сне и в первые секунды пробуждения мозг работает на более медленных волнах (тета-диапазон), связанных со сновидениями, интуицией, образами.

Но стоит тебе пошевелиться, особенно прикоснуться к лицу или голове – активируется сенсорная кора, пробуждается внимание, включается логика и контроль. Это режим «бета» – бодрствующее, рациональное мышление.

Сон исчезает как будто ты выключаешь проектор.

2. Тактильные сигналы перебивают тонкую память

Прикосновение к лицу – сильный сенсорный стимул. Он мгновенно «переписывает» краткосрочную память.

А образы сна – это как раз самая хрупкая, кратко живущая память, которую легко стереть.

3. Мозг воспринимает движение как сигнал: «сон закончился»

Когда ты двигаешься, особенно резко, мозг воспринимает это как команду: «опасность миновала», «пора действовать», «возвращаемся в тело».

Он отбрасывает сновидение как неактуальное.

Поэтому первый момент после пробуждения – это золотая секунда.

Если ты в ней замрёшь, просто останешься в тишине, с закрытыми глазами, ты можешь вытянуть из сна гораздо больше, чем думаешь.

Итак, второй шаг для запоминания снов – это дневник сновидений.

Каждое утро, сразу после пробуждения (до всего остального), спроси себя:

«Что я только что видел?»

Запиши всё, что помнишь.

Даже если это всего одно слово. Один цвет. Эмоция. Обрывок.

Записывать можно как угодно: в блокнот, в заметки, в голосовом сообщении – главное, чтобы ты зафиксировал внимание. Это как сказать своему подсознанию: «Я здесь. Я слышу. Мне это важно».

Уже через несколько дней ты заметишь: сны начинают возвращаться.

Они становятся ярче, длиннее, насыщеннее. Иногда ты будешь помнить по три-четыре сна за ночь. Иногда – просыпаться с ощущением, что прожил что-то по-настоящему важное.

Давай я дам маленькое задание.

Сегодня перед сном скажи себе:

«Я хочу запомнить свой сон».

Повтори это про себя несколько раз. Медленно. Вдумчиво.

И утром – не двигайся. Вспомни. А затем запиши всё, что сможешь.

Поначалу это может казаться глупым или слишком простым.

Но поверь – в мире снов важна не сложность, а **намерение**.

Ты не просто запоминаешь.

Ты учишься смотреть внутрь.

Ты создаёшь первую нить между сном и осознанностью.

Почему важно записывать даже то, что ты и так помнишь?

Даже если ты прекрасно запоминаешь сны – всё равно записывай.

В дальнейшем это даст тебе возможность замечать детали, отслеживать повторяющиеся сюжеты, выделять символы и сигналы, по которым ты позже научишься распознавать, что спишь.

Мы будем учиться видеть структуру сна. Его язык.

И для этого нужен материал. Твоя память – это первый строительный кирпич.

Ты можешь начать уже этой ночью.

Пусть это будет маленький шаг.

Но именно с таких шагов начинается путь туда, где тебя ждёт совершенно иной мир.

Вот некоторые реальные истории о том, как память о снах возвращается

Марина, 34 года, дизайнер:

«Я была уверена, что мне ничего не снится. Вообще. Но решила попробовать вести дневник, как будто просто играю. Первые два дня – тишина. На третий я записала одно слово: «мост». На четвёртый – «белый свет и дождь».

А на пятый я проснулась от сильных эмоций. Мне снился город из стекла, и я чётко помнила, как шла по улице и разговаривала с кем-то.

Я была в шоке – разве такое может быть у меня?

Оказалось – да. Просто я раньше это теряла».

Игорь, 28 лет, программист:

«Сны были, но путаные и бессмысленные. Записывать не хотелось. Но я просто начал оставлять диктофон у подушки и утром бормотать в него пару слов. Через неделю у меня был первый осознанный сон – я летел и понимал, что сплю. Всё началось с одной ленивой голосовой заметки».

Яна, 19 лет, студентка:

«Я всегда боялась кошмаров. И специально старалась забывать сны. Но когда я начала замечать их, записывать, я вдруг поняла, что это не страшно. Сюжеты стали меняться. Я впервые увидела во сне, как управляю ветром и с тех пор мои ночи стали лучшим временем суток».

Что важно понять:

Ты уже имеешь доступ к снам.

Они приходят каждую ночь. Но если ты не придаёшь им значения, они исчезают.

Это как смотреть в зеркало, но не узнавать отражения – не потому что их нет, а потому что ты не смотришь по-настоящему.

Сны запоминаются тому, кто готов их принять.

Как только ты начнёшь направлять внимание – они ответят.

Не всегда ярко. Иногда с намёков. Но ты почувствуешь: что-то изменилось.

Что дальше?

Когда ты научишься видеть свои сны, следующим шагом будет осознание того, что ты спишь – прямо внутри сна.

Это следующий рубеж, и о нём мы поговорим дальше.

Но сначала – укрепи мост между собой и своими снами.

Запоминай. Слушай. Записывай. И наблюдай, как начинает меняться даже твоя дневная жизнь.

Иногда осознанность во сне приносит с собой ясность наяву.

Ты начнёшь иначе чувствовать себя, замечать странности, быть внимательнее к себе и своему миру.

В следующей главе мы поговорим о том, что мешает осознанности во сне:

типичные ошибки, ложные убеждения и то, как сознание «прячется» от самого себя.

Ты удивишься, насколько тонко оно это делает, и как легко можно это изменить.