

О. Н. Живайкина

Сонник для девочек

Москва, 2017

УДК 141.339
ББК 86.42
Ж66

Живайкина, О. Н.

Ж66 Сонник для девочек / О. Н. Живайкина. – М. : Научная книга / T8RUGRAM, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-521-05388-9

Толкование сновидений – занятие невероятно увлекательное. Правдивое толкование снов поможет подготовиться к неожиданным поворотам судьбы, узнать не только о грядущих неудачах, но и о долгожданной встрече с «принцем».

Главное – помните, что сон и явь тесно взаимодействуют. Поняв сновидение и правильно использовав его интерпретацию, вы сможете получить грамотный совет и разобраться в сложной жизненной ситуации.

Эта книга откроет дверь в мир ваших сновидений и поможет изменить свою судьбу к лучшему.

УДК 141.339
ББК 86.42
BIC VXXN
BISAC OCC006000

ISBN 978-5-521-05388-9

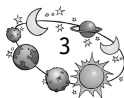
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017
© T8RUGRAM, оформление, 2017

Введение

К сожалению, мы не можем видеть тебя, мы не знаем, сколько тебе лет и как ты выглядишь, но если эта книга оказалась у тебя в руках, значит, ты – наш Читатель. И обращаться мы будем к тебе как к Читателю. Что от тебя требуется? Немного терпения, ведь ко всему новому нужно сначала привыкнуть, ничего не дается сразу! И, конечно, мы надеемся на то, что ты любопытна, – ведь именно любопытство поможет тебе освоить предложенный нами метод толкования снов. А еще у тебя должно быть желание узнать, в чем же секрет сновидений...

Наша книга – это не обычный сонник. Мы убеждены в том, что сновидение – это не набор шаблонов и клише, а нечто живое и подвижное, а значит одно, и то же сновидение для каждого человека можно истолковать по-разному. В самом деле, для тебя море – это прежде всего лето и жара, чайки и веселье, а например твоя соседка по парте связывает с морем все самое неприятное – возможно, когда-то она чуть не утонула и потому до сих пор испытывает неприятные ощущения даже при одном упоминании о воде. Как же может море иметь одно и то же значение для всех людей? То же самое можно сказать и о других снах.

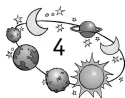
Кроме того, сон может иметь прямое толкование, т. е. открыто выражать твои желания, страхи, надежды и опасения или обратное, т. е. прятать твои истинные чувства даже от тебя самой. Чтобы стало понятно, поясним наши слова на конкретном примере. Допустим, тебе снится, что ты провалила экзамен. Если твой сон имеет прямое значение, то он предрекает тебе это самое событие наяву, это не мистика – просто твой мозг из мельчайших подробностей твоего поведения сделал вывод, что ты не сдашь экзамен (ты ничего не учила, была невнимательной и т. д.). Если же у твоего сна обратное толкование, то наяву тебя ждет не провал, а прекрасная сдача экзамена. Чем же можно объяснить этот



факт? Тем, что ты настолько волнуешься перед экзаменом, нервничаешь, вспоминаешь, не забыла ли чего, что во сне твой страх просто не может не проявиться. Ты переносишься в ситуацию проигрыша, чтобы было ощущение, что все уже позади. Твой мозг знает, что тебе нужно расслабиться, и делает для этого все возможное.

Наш сонник делится на две части. В первую мы поместили хорошие сны, т. е. те, которые оставляют после себя приятное ощущение покоя, радости, удовольствия или умиротворенности. Во второй части мы собрали сновидения, в которых ты испытываешь глубокие переживания, чаще всего отрицательные: страх, боль, ненависть, злость. Так что если ты хочешь узнать, что твой сон означает, сначала подумай, каким ты его считаешь, – хорошим или плохим, а затем загляни в соответствующий раздел книги. Все достаточно просто, особенно после некоторой практики. И еще одна важная деталь: если в твоём сне возникают события прошедшего дня, то не нужно видеть в этом предсказание. Просто твой мозг обрабатывает полученную информацию, переводит ее в воспоминание, не более того. Однако, если тебе приснится кто-то или что-то из далекого прошлого, то это, конечно, может и должно быть тобой истолковано с учетом других деталей сна.

На что тебе еще нужно обращать внимание при расшифровке сновидений? На предметы или чувства, выбивающиеся из общего ритма, из единого сюжета сновидения. Скажем, если ты во сне гуляешь по лесу и собираешь грибы, то это может ничего особенного не значить (если для тебя это обычное занятие). Но если в твоём лесу вдруг появляется лестница, то ты просто обязана обратить на нее самое пристальное внимание, ведь это явный символ (или аллегория). А может быть, самое важное в твоём сне – это ощущение радости, с которым ты бродила по лесу и которое сохранилось у тебя и после пробуждения. В любом случае толкование снов – дело сложное, но на редкость увлекательное. Ты сможешь узнать, как толкуется слово, просто заглянув в наш сонник и пользуясь им по мере надобности.





Глава 1.

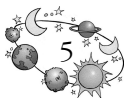
Какие бывают сны

Все сновидения, которые мы видим, можно разделить на несколько видов.

1. Сны, в которых мы уверенно побеждаем своих врагов, преодолеваем немислимые препятствия, становимся властелинами мира, владеем тем, чем в жизни просто невозможно. Такие сновидения приходят в трудные минуты жизни, когда необходимо принять решение или пережить в нереальном мире трудную ситуацию. Человек, проснувшись, знает, что все наладится и будет хорошо. Твое подсознание дает возможность побывать в той ситуации, которая в скором времени наступит. Во сне тебе ничто не грозит, зато наяву ты будешь готова к неожиданным поворотам судьбы.

2. Творческие сновидения. Как правило, такие сны видят писатели, поэты, артисты, ваятели и прочие творческие личности. Их сознание постоянно занято поиском новых сюжетов, персонажей, актерских ходов. Если твое сознание занято творческими порывами, то и тебя могут посетить такие сны. Они сулят творческие удачи и успехи в учебе. Учтите, что при этом сознание полностью раскрепощается, творческие сны часто бывают необычайно полезными и позволяют открывать в себе новые черты характера.

3. Фактические сны. Это сны, которые чаще всего являются твоими воспоминаниями. Высшие силы пытаются напомнить тебе о прошедших событиях и указать на их роль в настоящем.



4. Повторяющиеся сны. Если один и тот же сон ты видишь несколько раз, значит, у тебя явно существует проблема, которую ты до сих пор не решила. Раз за разом кто-то свыше пытается подсказать тебе, направить все твои силы на ее решение. Необходим тщательный разбор сновидения, учет мельчайших подробностей. Внимательно отнесись к своему сну. Предстоящие события находятся в тени прошлого.

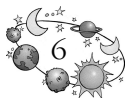
5. Сны с продолжением. Иногда ты видишь несколько снов, связанных в единую композицию. Цепь событий прерывается, когда ты просыпаешься. В том случае, если тебе снятся сны с продолжением, их следует истолковывать как один сон, пусть длинный и насыщенный, но связанный воедино.

6. Сны, где удовлетворяются или всеми игнорируются твои насущные потребности. Например, ты ощущаешь голод, тебя мучает жажда. Сновидения возникают в период подавления своих желаний, вынужденного отказа от них. Следует обратить особое внимание на свои чувства, свое мироощущение. Возможно, ты нуждаешься в душевной теплоте и нежности больше, чем многие другие.

7. Сны, в которых присутствуют голоса, появляется некий гургу, чье слово или жест могут стать решающими в твоей дальнейшей судьбе. Такие сны, как правило, являются предупреждающими. На высшем уровне, недоступном пониманию, к человеку приходят важные знания. Не уппусти шанс приобщиться к столь важной информации!

8. Кошмарные сновидения. Они бывают разными, но почти всегда очень реалистичными.

К этой группе относятся кошмары, вызванные какими-то внешними раздражителями (громкими звуками, резкими толчками, ярким светом и т. д.) или физиологическими факторами (духотой, неудобной позой спящего или его полным желудком). Как ты догадываешься, в этом случае мозг просто реагирует на все происходящее: ты сама можешь быть погружена в глубокий сон, однако это вовсе не свидетельствует о том, что ты на все закрываешь глаза, совсем наоборот. Вот и получается, что внешние и внутренние раздражители органично



вливаются в твой сон, превращая его в кошмар, и уже он тебя будит.

Между звуком (вспышкой яркого света, острой болью в затекших мышцах и т. д.) и твоим пробуждением может пройти не больше 2 с, однако этого времени вполне достаточно, чтобы ты успела увидеть длинный и полный драматических событий кошмар.

Кошмары от перенапряжения

В принципе кошмары этой группы время от времени настигают всех людей, так как они являются прямым следствием напряженной дневной деятельности. Иногда это работа, освободиться от которой не удастся даже во сне, но это вовсе не обязательно.

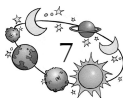
У подростков очень часто бывают такие кошмары, и не последнюю роль здесь играют компьютеры, электронные игры, телевизор.

Естественно, лучший способ не допустить возникновения такого страшного видения во сне – это не засиживаться за компьютером или не слишком долго смотреть телевизор. Но мы прекрасно понимаем, что на практике очень трудно заставить себя не делать то, что нам действительно хочется делать и что вредно для нашего здоровья. Впрочем, если кошмары повторяются, то страдающему от них человеку так или иначе придется задуматься над распорядком своего дня, образом своей жизни.

Как понять, что кошмар вызван перенапряжением? Очень легко: как правило, он тесно связан с той деятельностью, которой последнее время ты так усиленно занимаешься.

Кошмары-сигналы

Иногда кошмары бывают вызваны началом недомогания, т. е. являются своеобразными сигналами SOS, говорят об опасности, которая тебе грозит. Разумеется, польза подобных ночных видений налицо, однако она не так очевидна, как хотелось бы, а все потому, что мы не

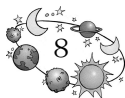


обращаем внимания на свои сны и не хотим расшифровывать кошмары, нам они кажутся просто страшными снами, не более. Но знающему человеку они могут многое поведать о состоянии организма и даже помочь предупредить какое-то заболевание.

Как отличить кошмары, связанные со здоровьем, от всех прочих, ведь их, как мы отметили, не так уж и мало? Очень просто – кошмары «группы здоровья» время от времени повторяются, мотив в них всегда один и тот же; фон и действующие лица могут быть разными, но печальный результат известен: или ты задыхаешься, или проваливаешься куда-нибудь, или тонешь и т. д. Иначе говоря, эти кошмары от других отличают регулярность, повторяющийся мотив и – это тоже немало важно! – физическое недомогание, боль, неудобство, которые ты обязательно испытываешь во сне вследствие каких-то причин. Если все эти слагаемые присутствуют, то можно смело говорить о том, что твой организм пытается тебя предупредить.

Для начала обрати внимание, какого рода неудобство ты испытываешь во сне: это могут быть острая или ноющая боль в какой-то части тела, тяжесть во внутренних органах, зуд в костях, ломота в руках или ногах. А может быть, ты задыхаешься или падаешь с большой высоты, потому что у тебя закружилась голова? Видишь ли, мозг получает тревожные сигналы от твоего организма и вплетает их в сновидения. Так он пытается передать тебе информацию, сообщить о том, что в твоём теле где-то произошёл сбой, и не его вина, что ты не всегда можешь понять это послание.

Как ты, возможно, уже догадалась, то место, которое болит или беспокоит тебя в кошмаре, должно вызвать твоё самое пристальное внимание и наяву: именно здесь скрывается очаг заболевания. Если днём ты обожглась, то вполне естественно, что ночью ты увидишь себя в горящем доме, страдающей от жгучей боли как раз в той части тела, где располагается ожог; это нормальное явление, ведь ты испытываешь боль, вот она и проявляется в твоём сне.

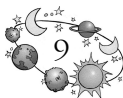


А кроме того, чем регулярнее твои кошмары, тем сильнее твоя боль... Если же нет никаких явных причин испытывать то, что ты испытываешь, то ищи причину своих кошмаров внутри себя: наверное, твоя болезнь вот-вот проявится. Учти – кошмары просто так не приходят, тем более с таким завидным постоянством! Не пропусти мимо сознания сигнал SOS!

Кошмары-воспоминания

Конечно, практически каждый человек носит в себе какие-то печальные воспоминания, у кого не было горьких минут в жизни? Естественно, чем свежее в памяти горе, тем страшнее будут кошмары, так как они буквально посыпают открытую рану солью, растрavляют душу, заставляют снова и снова переживать, испытывать боль. Казалось бы, какая может быть польза от кошмаров этой группы? На самом деле польза все же есть, просто она не бросается в глаза.

Подумай сама: вот у человека случилось горе – это ужасно, но ведь жизнь продолжается, человек учится, ест, что-то делает, с кем-то разговаривает, а это значит, что ему нужно каким-то образом превозмочь себя, пережить свое горе. Допустим, днем он гонит от себя боль и печаль, с головой погружаясь в суету повседневной жизни, старается не думать о том, о чем ему думать больно. Но если человек будет прятаться от своего горя, избегать даже мыслей о происшедшем, то он никогда не примирится с тем, что случилось, не научится жить по-новому. И ночью воспоминания наваливаются на этого человека с такой силой, что он просыпается с криками или в слезах, ему плохо, его состояние ужасно... И так в течение длительного времени. Через пару месяцев или пару лет (у каждого человека – свой срок адаптации) кошмары перестают его мучить, утихают, приходят все реже и реже. И странное дело – со временем обнаруживается, что тот сон, который раньше причинял человеку неизмеримую боль, теперь вызывает только легкую грусть, светлую тоску. О чем это говорит? Да о том, что человек примирился со своим горем, он может жить дальше.



Кошмары, связанные с воспоминаниями, заставляют человека избавляться от отрицательных эмоций и скопившейся в нем энергии, он выплескивает все, что мучает его, не дает жить спокойно и свободно.

И наконец вещие сны. Они – самые сложные для толкования. Определить, когда такой сон посетит тебя, невозможно. Отделить его от обычного сновидения очень трудно. Следует положиться на свою интуицию и следовать голосу сердца, потому что именно сердце, а не разум открывает дорогу к высшему сознанию.

Существует целая наука о том, как следует толковать сновидения. Для этого необходимы не только опыт и знания в толковании символов, но и правильный подход к каждому конкретному человеку. Будь внимательна, не бывает толкований «просто так». Толкователь всегда опирается на какую-нибудь систему представлений, даже не озвучивая этого факта. Систем представлений множество, но из них можно составить несколько групп.

Первая из этих групп называется религиозной. В зависимости от религии толкователя выбирается способ толкования. Необходимо учитывать образ жизни религиозного человека, особенности его религиозного воспитания. Такие символы, как крест, свечи, воск и другие подобного рода, не обладают должной силой у представителей иной религии, кроме православной.

Вторая группа называется «окультистские системы». Как правило, толкователь-окультист имеет собственную теорию о высшем разуме и Вселенной. Мировоззрение толкователя оказывает огромное влияние на толкование сновидений. Если ты попытаешься определить значение собственного сна, то можешь полностью положиться на значение символов и интуицию. Если же ты решила помочь близкому человеку с определением смысла пригрезившегося, то постарайся лишь рассказать о значении символов.

Также к оккультным системам вполне можно отнести мистические и визионерские системы. Их последователи обычно становятся первооткрывателями, поскольку опираются на свой мистический и визионерский (ви-

