



Иэн Уоллес

100 снов,
которые снятся всем
и их истинные
значения



ЭКСМО
Москва
2013

УДК 159.963
ББК 88.6
У 63

Ian Wallace

THE TOP 100 DREAMS

Copyright © 2011 by Ian Wallace
Originally published in 2012 by Hay House UK Ltd.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Уоллес И.

У 63 100 снов, которые снятся всем, и их истинные значения /
Иэн Уоллес ; [пер. с англ. А. Н. Москвичевой]. — М. : Эксмо,
2013. — 272 с. — (Тайны женщины).

ISBN 978-5-699-63891-8

Иэн Уоллес — квалифицированный психолог, известный специалист по снам, чей опыт основан на изучении 100 000 снов в течение 30 лет. Его уникальный метод анализа снов поможет вам не только понять язык своего подсознания, но и использовать его послания, переданные через сновидения, для того чтобы разрешить проблемные ситуации в жизни и осуществить свои заветные мечты и стремления. В книге приведены 100 самых распространенных моделей, основанных на образах и сюжетах, которые встречаются в снах подавляющего большинства людей по всему миру.

Кроме того, вы научитесь запоминать свои сновидения, чтобы затем извлекать из них практическую пользу, узнаете о целительной силе сна и о возможности сознательно влиять на свои сновидения. А главное — вы откроете много нового о себе и о своих скрытых талантах и способностях, которые только и ждут подходящего момента, чтобы проявиться в реальности и ввести вас в будущее, полное благополучия и осознанности.

УДК 159.963
ББК 88.6

ISBN 978-5-699-63891-8

© Москвичева А.Н., перевод на русский язык, 2013
© Издание на русском языке. Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Содержание

Ко всем мечтателям. 10

НЕМНОГО О СНОВИДЕНИЯХ

Десять миллиардов снов 14

Надежды и стремления. 16

Сияние и поиск. 18

Персонажи снов 20

Животные во сне 22

События во сне. 24

Места во сне 25

Предметы во сне 27

Язык снов. 29

Сюжеты снов. 31

Мифология снов. 33

Психология снов. 36

100 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Погоня (1) 40

Выпадение зубов (2). 42

Неспособность найти туалет (3). 44

Обнаженность на людях (4) 46

Неготовность к экзамену (5) 48

Полет (6) 50

Падение (7) 52

Неуправляемое транспортное средство (8) 54

Обнаружение неиспользуемой комнаты (9) 56

Опоздание (10) 58

Поиски чего-то (11) 60

Карабкание в гору (12) 62

Неожиданная влюбленность (13) 64

Привидения (14). 66

Возвращение бывшего возлюбленного (15) 68

| | |
|--|-----|
| Авиакатастрофа (16) | 70 |
| Дети в опасности (17) | 72 |
| Публичное выступление (18) | 74 |
| Приливная волна (19) | 76 |
| Встреча с умершим близким (20) | 78 |
| Измена (21) | 80 |
| Бесконечные сборы (22) | 82 |
| Виновность в преступлении (23) | 84 |
| Поезд (24) | 86 |
| Снова в школе (25) | 88 |
| Встреча со знаменитостью (26) | 90 |
| Землетрясения и извержения вулканов (27) | 92 |
| Пропавшая или сломавшаяся машина (28) | 94 |
| Смерть близкого человека (29) | 96 |
| Неправильный телефонный номер (30) | 98 |
| Сильная ссора (31) | 100 |
| Невозможность найти дорогу домой (32) | 102 |
| Преследование властями (33) | 104 |
| Дом детства (34) | 106 |
| Неспособность двигаться (35) | 108 |
| Выигрыш в лотерею (36) | 110 |
| Опоздание на самолет (37) | 112 |
| Могилы и трупы (38) | 114 |
| Шпионы и тайные агенты (39) | 116 |
| Незорвавшаяся бомба (40) | 118 |
| Спортивная победа (41) | 120 |
| Неправильная одежда (42) | 122 |
| Главная роль в кинофильме (43) | 124 |
| Пулевое или ножевое ранение (44) | 126 |
| Неверный путь (45) | 128 |
| Забывтый ребенок (46) | 130 |
| Опасная болезнь (47) | 132 |
| Потеря чего-то ценного (48) | 134 |
| Крадущийся хищник (49) | 136 |

| | |
|---|-----|
| Жуткий чердак (50) | 138 |
| Непреодолимое препятствие (51) | 140 |
| Неуместная интимная близость (52) | 142 |
| Битва не на жизнь, а на смерть (53) | 144 |
| Полный рот жевательной резинки (54) | 146 |
| Болото (55) | 148 |
| Брошенное животное (56) | 150 |
| Убегание от зомби (57) | 152 |
| Незнакомый город или улица (58) | 154 |
| Свадьба или развод (59) | 156 |
| Темный подвал (60) | 158 |
| Побег от войны (61) | 160 |
| Ограбление дома (62) | 162 |
| Ошибка в документах (63) | 164 |
| Чаща леса или джунгли (64) | 166 |
| Таинственный коридор (65) | 168 |
| Беременность (66) | 170 |
| Потенциально смертельная рана (67) | 172 |
| Зверь в саду (68) | 174 |
| Ураган (69) | 176 |
| Испорченное устройство (70) | 178 |
| Супергерой (71) | 180 |
| Незнакомец с посланием (72) | 182 |
| Растерянность в магазине (73) | 185 |
| Искалеченная или утраченная часть тела (74) | 187 |
| Застрявший лифт (75) | 189 |
| Протекающая крыша (76) | 191 |
| Страшный паук (77) | 193 |
| Плохая еда (78) | 195 |
| Древние времена (79) | 197 |
| Похищение бандитами (80) | 200 |
| Нападение собаки (81) | 202 |
| Погружение в воду (82) | 204 |
| Встреча со старым другом (83) | 206 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Разрушенный дом (84)..... | 208 |
| Инопланетяне (85)..... | 210 |
| Кухонное рабство (86)..... | 213 |
| Пережевывание стекла (87)..... | 215 |
| Непрошенные гости (88)..... | 217 |
| В окружении змей (89)..... | 219 |
| Ограниченное пространство (90)..... | 221 |
| Алкоголь и наркотики (91)..... | 223 |
| Горящее здание (92)..... | 225 |
| Дружба с диким животным (93)..... | 227 |
| Тюремное заключение (94)..... | 230 |
| Пустое рабочее место (95)..... | 232 |
| Потеря обуви (96)..... | 235 |
| Вредители (97)..... | 237 |
| Невидимость (98)..... | 239 |
| Душ (99)..... | 241 |
| Путешествие в будущее (100)..... | 243 |

НЕМНОГО О ПРАКТИКЕ СНА

| | |
|---|-----|
| Как использовать свои сны..... | 248 |
| Как запоминать свои сны..... | 249 |
| Как влиять на свои сны..... | 251 |
| Вещества, оказывающие воздействие на сны..... | 253 |
| Ночные кошмары..... | 255 |
| Целительные сны..... | 256 |
| Тело ваших снов..... | 258 |
| Ум ваших снов..... | 260 |
| Отношения ваших снов..... | 262 |
| Путешествие ваших снов..... | 264 |
| Жизнь вашей мечты..... | 266 |
| Проживать свою мечту..... | 268 |
| Об авторе..... | 270 |

*Посвящается маме и папе
за их бесконечную любовь и поддержку*

Ко всем мечтателям¹

С самого раннего детства меня глубоко завораживали сны. Одно из первых моих воспоминаний — это сон, в котором паровоз несется по шотландской местности. Меня этот сон напугал, и отец, разбуженный шумом, который я устроил, пришел меня успокоить, чтобы я снова заснул. На следующий день он отвел меня на мост, под которым проходил железнодорожный путь, и держал меня за руку, пока я пораженно смотрел, как мой сон превращается в реальность, с громом проносящаяся по рельсам вниз. Мой отец был шахтером, а вовсе не психологом, но он интуитивно понимал невидимые структуры и умел глубоко всмотреться в богатые пласты возможностей.

Пользуясь моральной и практической поддержкой своих родителей, я принялся изучать свои сны и их возможное значение. И чем дальше я исследовал свои сны, тем сильнее меня интриговали сны других людей. Я не столько разбирал их по кусочкам, сколько интересовался людьми, воплощающими в жизнь свои мечты. Со времен тех своих ранних исследований мне повезло работать со многими тысячами людей, и я хочу от всего сердца поблагодарить их за то, что они поделились со мной своими снами.

В особенности я хотел бы сказать спасибо тем людям, которые помогли мне реализовать свои собственные сны.

¹ Англ. слово *dream* можно перевести не только как «сон», но и как «мечта», а *dreamer* — не только как «человек, видящий сон», но и как «мечтатель». — *Примеч. пер.*

Роне, Колину, Мэттью, Даниэлю и Томасу — за их любовь и поддержку, которую они оказывали мне, пока я мечтал об этой книге, и за помощь в превращении этого сна в реальность.

Нилу Слессору — за смелость и настойчивость в реализации своих снов и за то, что он настоящий друг, который всегда рядом, независимо от того, в какой точке мира он находится.

Айлин Гибб — за то, что она постоянно подбадривала и вдохновляла меня, и за ее потрясающую работу по связыванию стольких людей с их прекрасным будущим.

Кейту Мэсси — за его мечтательное лидерство и знание того, как использовать гаечный ключ, чтобы превратить свои сны в реальность из болтов и гаск.

Ноэлю Тилу, одаренному психологу и актеру, который научил меня тому, что понять загадочное можно только тогда, когда исследуешь тайны собственных историй.

Майку Пауэллу — за благодатные волны сопереживания и за то, что он открыл для меня новый вид мечтателей.

Крису Эвансу — за открытость и великодушие, с которыми он пригласил меня в свое шоу; **Хелен Томас** и **Сьюзи Дитрих** — за его организацию и за все новые связи, которые при этом проявились.

И, наконец, **Стиву Райту** — за то, что он такой гостеприимный и энергичный хозяин, ежедневно помогающий миллионам слушателей расширять свое сознание. Огромное спасибо также Луизе Халланд с Би-би-си за то, что познакомила меня со Стивом.

*Немного
о сновидениях*



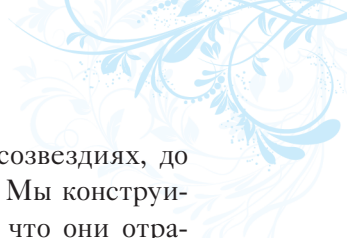


Десять миллиардов снов

Пока вы читаете эти строки, треть людей, населяющих земной шар, спит, а к тому моменту, как они проснутся, окажется, что вместе они посмотрели более десяти миллиардов снов. Некоторые, возможно, испытали во сне случайные события, которые кажутся странными и единичными. Однако подавляющее большинство этих снов следуют одним и тем же знакомым темам и образцам, которые видим во сне мы все. Эти общие модели снов возникают вот уже десятки тысяч лет и формируют основу самых устойчивых историй и убеждений в нашей жизни наяву.

За 30 лет своей деятельности в качестве психолога — специалиста по снам я проанализировал более 100 000 снов и успел понять, что существует около 100 универсальных моделей, которые повторяются снова и снова. Люди по всему миру, независимо от их страны или культуры, рассказывают об этих моделях с замечательным постоянством. От русских полицейских до японских поваров, от норвежских байкеров до венесуэльских медсестер, от индийских танцоров до ангольских нефтяных рабочих — повсюду в мире все видят одни и те же основные образцы снов. Эти универсальные темы — не просто причудливые выражения процесса сна, это глубокое отражение личности людей, которые на самом деле создают свои сны.

Обычно мы считаем свои сны случайными переживаниями, на которые мы не можем влиять, но на самом деле правда состоит в обратном. Не сны случаются с нами, а мы случаемся со снами. Когда мы видим сны, мы без всяких усилий создаем



целые миры, от звезд, мерцающих в далеких созвездиях, до отпечатков пальцев на руке любимого человека. Мы конструируем во сне эти естественные модели, потому что они отражают существенную часть нашей жизни наяву. Вырвавшись из шума и суеты своей повседневной деятельности, мы пытаемся поглубже осознать настоящую цель и истинное значение своей жизни.

Универсальные модели, которые мы создаем в своих снах, отражают этот глубокий поиск, но парадоксальным образом очень легко поверить, что сны бессмысленны и не имеют никакой реальной цели. Хотя наши сновидения и кажутся нам совершенно неразумными, ключ к пониманию языка снов лежит не просто в способности идентифицировать отдельные символы, но и в умении понимать глубочайшие модели снов, которые мы создаем. Единичный символ часто представляется нелогичным, но он может рассказать очень много, если вплести его в богатейшие темы наших «сонных» историй. Когда мы отходим на шаг назад и рассматриваем фундаментальные образцы наших снов, мы начинаем видеть более широкую картину — как в своих снах, так и в своей повседневной жизни.

100 снов, описанных в данной книге, представляют собой наиболее общие модели, которые мы все переживаем, и раскрывают послания, передаваемые нам через сновидения. Эти модели моментально узнаваемы для подавляющего большинства людей и предлагают возможность быстро оценить значение индивидуальных снов. Вместо того чтобы находить особые символы, а потом пытаться их связать, вы можете взять универсальное значение отдельного образца сновидения и применить его к своим индивидуальным обстоятельствам. Также для каждой модели приведен психологический и культурный фон, а также предложены варианты действий, которые помогут вам извлечь максимальную пользу из своего опыта во время сна.