

Dream Incubation

Cum să-ți folosești visele pentru a rezolva o problemă, pentru a primi răspunsuri la întrebări, sau pentru a lua decizii inspirate în viața de zi cu zi.



alexandrucelmare.com

Introducere

Metoda pe care urmează să o descriu ne invită să ne folosim visele pentru a ne atinge obiectivele,

Ea poate fi folosită pentru a rezolva o problemă, pentru a primi răspunsuri la întrebări, sau pentru a lua decizii inspirate în viața de zi cu zi.

Vorbesc desigur, despre **Incubația Viselor**, dream incubation în engleză.

Deși această metodă există de când oamenii visează, forma ei modernă a fost pusă cap la cap și testată de-a lungul deceniilor de către Gayle Dalaney,

În trecut oamenii mergeau în pustiu rugându-se zile în șir, așteptând un vis care să le răspundă întrebărilor inimii. După primirea visului mergeau apoi la preoții templelor, sau șamani, care să le interpreteze visul. Acest proces de divinație continuă și astăzi sub diferite forme (Vision quest, post și rugăciune, etc).

În acest ghid vei găsi metoda modernă în 7 pași, tradusă și adaptată. Ea se folosește de principiile esențiale ale acestui sistem ancestral de divinație, adus acuma la îndemâna oricărui visător ce dorește să-și onoreze visele.



Spre deosebire de visarea lucidă, în cadrul acestei metode noi nu alegem CUM să visăm, ci vom lăsa acest aspect la îndemâna minții creative subconștiente,

Vom alege în schimb despre CE să visăm.

Vom pregăti aluatul de cu seară, intenția noastră făurită într-o întrebare intensă, Ca apoi să lăsăm această intenție la dospit peste noapte,

Dimineața vom avea un vis sau mai multe, care ne răspund tocmai acelei întrebări.

Iar acum, hai să faci cunoștință cu metoda de incubație a viselor!



Pasul 1: Alege noaptea potrivită

Alege o noapte în care te vei odihni pe deplin. Fără alcool, fără medicamente, ori alte substanțe care să-ți afecteze somnul.



Pasul 2: Notițe de peste zi

Înainte să mergi la somn, folosește câteva minute pentru a scrie într-un jurnal despre ziua ta.

Scrie despre gândurile și sentimentele legate de ziua ce se încheie.

Care au fost highlight-urile zilei? Câteva propoziții o să fie de ajuns.

Această ventilare emoțională ște va pregăti și te va ajuta să te conectezi mai ușor la intenția visului.

Pasul 3: Scribe despre subiectul incubației

Alci îți vei folosi mintea și inima pentru a privi mai îndeaproape subiectul ales.

Întreabă-te de ce te interesează subiectul ales.

Dacă ai ales să ceri răspuns la rezolvarea unei probleme, scribe despre care crezi că sunt cauzele acestei probleme?

Care sunt soluțiile alternative pe care le vezi acum și de ce ele nu funcționează încă?

Ce sentimente ai când scrii aceste lucruri? Dar vis a vis de subiect?

Ce avantaje secundare sau beneficii, ai putea primi din nerezolvarea problemei? sau în alte cuvinte, de ce problema nu e încă rezolvată pentru tine.

Cum ar fi să obții ceea ce-ți propui? Cum ar arăta viața ta?

Scribe despre ce crezi și ce simți în legătură cu subiectul ales al incubăției.

Poate fi tentat să sari peste acest pas, dar n-o fă. Acesta fiind cel mai important pas din proces.

Pasul 4: Definește fraza / propoziția de incubat

Scrie o frază sau propoziție care să-ți exprime cea mai adâncă și clară dorință de înțelegere a situației alese.

Poți scrie mai multe variante până o găsești pe cea potrivită, asemenea unei mantră personale.

Găsește o formă simplă a subiectului ales.

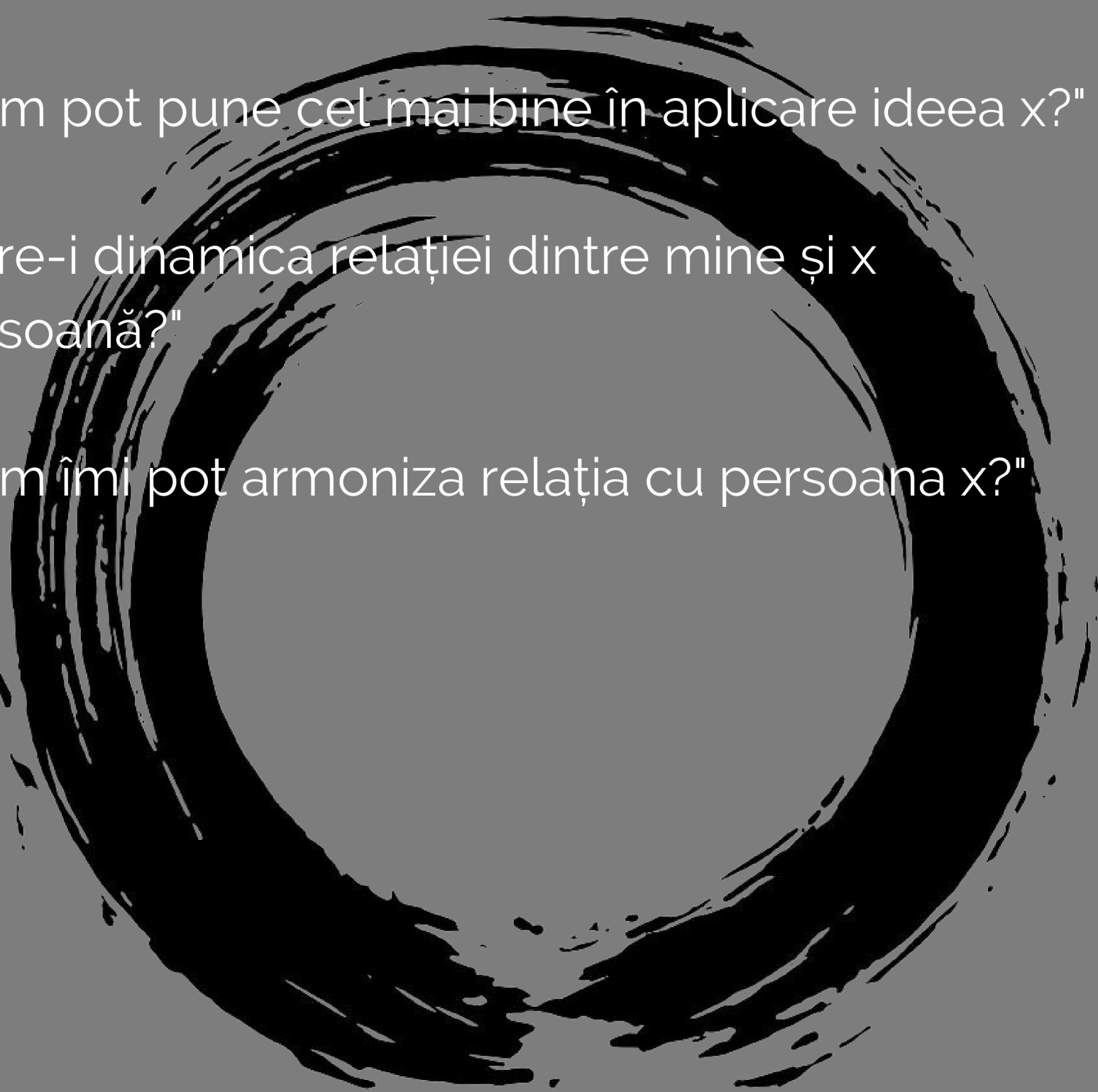
"Ajută-mă să-mi înțeleg frica X și cum o pot depăși"

"Dă-mi o idee creativă pentru proiectul x"

"Cum pot pune cel mai bine în aplicare ideea x?"

"Care-i dinamica relației dintre mine și x persoană?"

"Cum îmi pot armoniza relația cu persoana x?"



Pasul 5: Focus...

Acum ești gata să-ți așezi jurnalul lângă pat, închide lumina și închide-ți ochii - pregătește-te să adormi.

Concentrează-ți atenția pe propoziția aleasă.

Repetă propoziția în timp ce adormi și uită de lucrurile scrise înainte, sau orice alte gânduri avute. Fă asta pentru câteva minute.



Pasul 6: Acțiune, visează!

Relaxează-te, doar dormi.

Pasul 7: Scribe-ți visele - primul lucru dimineața

Dimineața stai câteva minute în pat și lasă amintirea viselor să te învăluie.

Scribe-ți visul/visele imediat după ce te trezești, fie că asta se întâmplă dimineața sau în timpul nopții.

Include gânduri/imagini/melodii/amintiri care îți vin în minte. Încearcă să re trăiești visul pe măsură ce-l scrii.

Nu îți judeca visul, că-i potrivit sau nu, că adresează sau nu cererea ta, doar notează-l.

Felicitări!

E dimineață și tu ai cules primul tău vis incubat.

Visele incubate vin de obicei în aceeași noapte în care le ceri.

Dar dacă acest lucru nu se întâmplă, încearcă în mai multe nopți consecutive.

Visele îți arată unghiuri noi ale subiectului ales.

Visul alege de obicei să-ți arate perspectiva sinelui tău interior, iar uneori doar diferența dintre perspectiva ta și cea primită în vis este iluminatoare.

Visele îți pot aduce rezolvarea psihologică a unei situații, răspunsuri sau direcții pe care să le urmezi.

Ai încredere în propriul făuritor de vise, această parte creativă din tine e mai mult decât capabilă să-ți adreseze îngrijorările și dorințele inimii.

Pentru a-ți înțelege visul, folosește ghidul Visteria (gratuit) pe care-l găsești pe site, la resurse.

Dacă ai nevoie de ajutor și de ghidare 1;1, poți să-ți programezi o sesiune de lucru cu visele tot pe site.



Sper ca acest ghid să-ți fie de folos, iar visele să-ți îmbogățească viața.

Să fie visare!

Pentru o viață trăită în armonie.

Link-uri și recomandări

Mentorat

[Alexandrucelmare.com/sesiuneindividuala](https://alexandrucelmare.com/sesiuneindividuala) - lucru 1:1 (20% reducere pentru participanții la Cercul Visteria)

[Alexandrucelmare.com/visteria](https://alexandrucelmare.com/visteria) - revista Visteria

Cărți:

Apartenența - Toko-Pa Turner

Living your Dreams - Gayle Delaney

Inner work - Robert Johnson

Active dreaming - Robert Moss

The Personal Totem Pole Process - E.S. Gallegos, Ph.D.

Link-uri utile

asdreams.org - International Association
for the study of dreams

