INCUBAR UN SUEÑO

¿QUÉ ES INCUBAR UN SUENO?

Es generar un estado psíquico abierto y disponible al desarrollo de un sueño y su "impregnación" necesaria en tu memoria.

Por "psíquico" no entendamos solo mental, sino emocional, incluso corporal y energético...

Es "dejar la mesa puesta" para que el inconsciente nos dé el relato... esa historia que requerimos notar acerca de nosotros mismos, o esas experiencias que habremos de vivir dormidos.

No es cualquier cosa, por eso, tiene sus pasos...

PASOS PARA INCUBAR UN SUEÑO

1. Haz esto ya en la cama, a punto de dormir o incluso no importa si permaneces despiet@ un rato más, pero sí debe ser ya al ir a descansar

2. Ten listo papel y pluma o grabadora al lado tuyo de la cama.

3. Respira al menos 5 veces profundamente con los ojos cerrados:

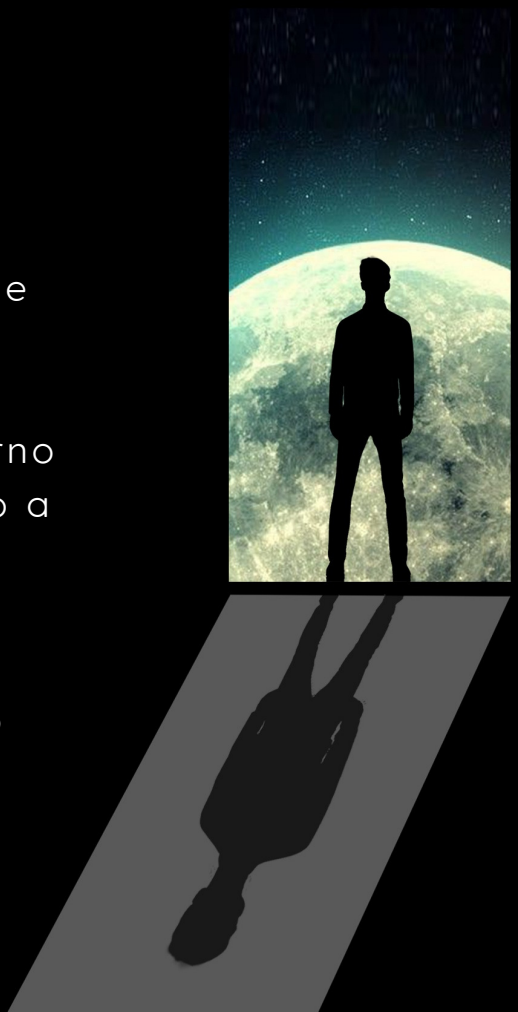
· Inhalación extensa, abundante y paciente (expandiendo tórax y vientre).

· Sostén el aire antes de exhalar durante 3 segundos

· Exhala profunda, lenta y pacientemente como si te "desinflaras"

4. Visualiza un camino breve en el entorno que prefieras: interior, exterior. Diseñalo a tu entera libertad.

5. Al fondo de ese camino, mira UNA PUERTA del material, color, tamaño y forma que quieras...



PASOS PARA INCUBAR UN SUEÑO

6. Mira cómo paso a paso te acercas a TU PUERTA apaciblemente, mientras sigues respirando con mucha relajación

7. Estás frente a tu puerta y justo a punto de abrirla, piensas:
"Del otro lado está el sueño que necesito"...

8. Es esencial solo quedarte en el umbral de la puerta semi abierta.

9. Estando justo ahí repítete: "estoy dispuest@ a VER lo que NECESITO ver"
(no lo que quiero/ no lo que me gustaría)

10. Recuerda: "estoy dispiest@ a ver lo que necesito ver"... y agregas:
"recordando las imágenes al despertar" (anótalo o grábalo)

11. En ese instante y mientras das un paso más casi para atravesar tu puerta, SUELTAS LA IMAGEN

12. Permaneces con los ojos cerrados y haces 3 respiraciones más, igual de profundas que las iniciales...

13. Si logras que dormir sea tu siguiente paso, ¡bravo! si no, solo enfócate en descansar sabiendo que has incubado algo que se irá desarrollando

14. ¡Sé constante!... te toma 5 minutos cada noche...

¡Que la sustancia de tus sueños sea reveladora!

Recuerda que tenemos taller en línea:

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE SUEÑOS
Próxima fecha: inicios del 2021
5 días/ 2 horas diarias/ 10 horas totales

Y CONSULTAS DE TERAPIA
INDIVIDUAL CON SUEÑOS

Visita:
WWW.TERAPIACONSUENOS.COM

¡Nos vemos en redes sociales!

@terapiaconsuenos