день первый

Как сделать, чтобы сны запоминались лучше? **Начните сами «заказывать» себе сны! Если вы убеждены, что в них содержится важный смысл, и действительно хотите их понять, то ваша память послушается вас: она всегда сосредоточена на том, что нас трогает, кажется нам важным. Так вот, перед тем как засыпать, приведите себя в состояние восприимчивости: «Этой ночью я хочу запомнить по крайней мере одно сновидение». После пробуждения немедленно набросайте на бумаге несколько слов, не заботясь о связности изложения. Позже запишите в точности все, что вам снилось, в этом блокноте.**

МОЙ СОН

Я определяю главный образ

Вы только что записали свой сон. Теперь первое задание: подберите название для этого сна. Например, «Потерянная машина» или «Агрессивный кот». Такой заголовок позволит сразу определить доминирующий образ. Иногда, если в сновидении возникает несколько сильных образов, бывает трудно отличить доминирующий от второстепенных. В этом случае вы можете помочь себе, пересказав сон одной фразой. И, хотя доминирующий образ сам по себе не позволяет истолковать сон, он тем не менее указывает на главное послание, которое тот вам несет.