

Dreamwork

Agenda di lavoro - Suggerimenti

Pensiero Circolare

Comprensione tra Cielo e Terra

Sviluppare la capacità di sognare

- Preparazione della camera da letto
- Organizzazione del diario
- Preparare il corpo al sogno; comandi per sognare
- Riconoscere consapevolmente quando si sogna
- Importanza di mantenere immobile il corpo fisico

Capire i sogni

- Sogni e stati di coscienza
- Importanza del primo flash di un sogno
- Ambiente dei Sogni
 1. East Dreams – Sogni dell'Est
 2. West Dreams – Sogni dell'Ovest
 3. South Dreams – Sogni del Sud
 4. North Dreams – Sogni del Nord
- Informazioni sullo stato di coscienza onirica
 1. Direzione degli elementi all'interno di un sogno
 2. Movimenti di trance / fine di un messaggio di sogno
 3. Ostacoli / Incubi / Informazioni sul futuro
- Sogni d'Ombra
- Sogni Danzanti
- Entrando nei Sogni Lucidi - Ricostruire fisiologia & riconoscimento
- Avanzare verso un nuovo livello di coscienza / Incontri Collettivi / Il sogno Arkival