

24 órás gyakorlási ciklus

Fejleszd a tudatos álmodás készséged a maximálisra

A különböző gyakorlatok ideális időpontjai



KEY

- | | | | |
|---|------------------------------|---|--|
|  | Az éjszaka vége |  | Éjszakai 3 lépéses módszer / ideális gyakorlási idő |
|  | Átlagos ébrenléti aktivitás |  | Éjszakai 3 lépéses módszer / opcionális / |
|  | Napközbeni 3 lépéses módszer |  | Nem REM alvás |
|  | Relaxációs időszak |  | REM alvás |
|  | Lámpaoltás |  | 30 perces alvás megszakítás / opcionális / |
| | |  | Az ébrenlétből tudatos átmenet alvásba megkísérlése / opcionális / |

A tudatos álmodás eléréséhez feltétlen szükséges gyakorolni a 24 órás gyakorlási ciklust?

Karikázd be IGEN / NEM. Írj magyarázatot: _____

A nappali 3 lépéses módszer ugyanaz, mint a valóságteszt?

Karikázd be IGEN / NEM. Írj magyarázatot: _____

Minden REM periódus után szükséges felkelni, hogy gyakorold a 3 lépéses módszert?

Karikázd be IGEN / NEM. Írj magyarázatot: _____

Minden álmodat le kell jegyzetelned, amire emlékszel?

Karikázd be IGEN / NEM. Írj magyarázatot: _____

Kulcs: Nem, nem szükséges. De következetesen gyakorolni kell, hogy folyamatosan fejlődj;

Nem, a nappali 3 lépéses módszer magában foglalja az újraolvasási állapot tesztet, de annál több, az alap- készségek átfogó és integrált változata;

Nem, nem szükséges minden REM-ciklus után felébredni, és talán jobb, ha inkább összpontosítasz az éjszaka második felére, amikor többet álmodsz;

Nem, de megteheted, ha szeretnéd. Ha gyenge az álom felidézésed, segíthet, ha annyi álmodat írsz le, amennyire csak tudsz emlékezni tudsz.