

СОДЕРЖАНИЕ

О чем и для кого эта книга	8
Р. Блаво. Мир сновидений: раскрываем тайны подсознания	10
Сон и счастливая жизнь	10
Густав Миллер и его сонник	11
Что такое сон и как использовать его для достижения успеха	13
Вредно ли спать много? И сколько вообще надо спать?	15
Настрой перед сном: просто, но очень действенно!	21
Возможно ли обогащение во сне?	25
Полезное упражнение: избавление от негатива перед сном	30
Как заказать хороший сон?	31
Возвращаясь к теме бессознательного: откуда берутся вещи сны?	34
Прежде чем вы откроете сонник Миллера	39
Г. Х. Миллер. Вступление	49
А	56
Б	70
В	100
Г	131
Д	152
Е	171
Ж	173



З	182
И	203
К	212
Л	263
М	285
Н	315
О	330
П	352
Р	403
С	424
Т	469
У	489
Ф	499
Х	506
Ц	513
Ч	517
Ш	525
Щ	533
Э	534
Ю	536
Я	537

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что дает сон нашему организму? Сколько нужно спать и как делать это правильно?
- Откуда берутся вещие сны? Как связаны сон и подсознание?
- Как при помощи чудодейственных настроев перед сном добиться удачи в жизни? И как составить эти настрои?
- Как во сне «запрограммировать» финансовый успех?
- Какие блага предвещает нам увиденный во сне верблюд?
- О чем предупреждает нас приснившийся ангел?
- Что означает, если мужчине снится вышивание?
- Почему увиденная во сне лодка — не всегда символ приятного времяпрепровождения на природе?
- И, наконец, как сделать свои сны благоприятными? Как их скорректировать?

О ЧЕМ И ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Все мы видим сны. Красивые, фантастические, подчас пугающие, реалистичные, иногда — вещи... С древнейших времен человека интересовали вопросы: что такое сон? Почему мы видим сны? Как можно их истолковать? Одной из самых известных книг о снах и их значении в начале XX века стал сонник, составленный американским исследователем Густавом Хиндманом Миллером. Он тщательнейшим образом изучил тысячи снов своих современников, описал их и истолковал — не просто с точки зрения ассоциаций, а с привлечением новейших научных данных того времени. Несмотря на прошедшие годы, сонник Миллера не устарел и поныне может использоваться всеми, кто желает получить информацию из тонкого мира.

Но, согласитесь, наука не стоит на месте. Появляются новые данные о процессе сна, уточняется информация о связи сновидений с повседневной жизнью человека, его духовным состоянием, физическими заболеваниями (если таковые есть). Я, потомственный целитель Рушель Блаво, много лет занимался изучением проблем сна и вопросами улучшения его качества. Также в возглавляемом мною институте разработано множество настроев, упражнений и других методик, целью которых было не только помочь людям правильно отдыхать и быстро восстанавливать силы, но и с помощью сна избавляться от недугов и комплексов, укреплять здоровье и даже улучшать финансовое положение. Все мои разработки в этих областях я могу ныне представить вам — под одной обложкой со знаменитым сонником Миллера.

Итак, кому и для чего я рекомендую эту книгу?

Всем, кто хочет точно знать, что означал тот или иной его сон.

Всем, кто хочет научиться работать со своими снами: корректировать их, снижать количество неблагоприятных сновидений, даже заказывать сны с определенным сюжетом!



Всем, кто хочет научиться составлять чудодейственные настрои на каждый день и выполнять полезные упражнения для избавления от негатива, улучшения сна и даже укрепления финансовой состоятельности.

Наверное, вы уже поняли, что эта удивительная книга, в которой встретились методики Рушеля Блаво и сонник Миллера, рекомендуется всем без исключения!

Ваш Рушель Блаво

Р. БЛАВО. МИР СНОВИДЕНИЙ: РАСКРЫВАЕМ ТАЙНЫ ПОДСОЗНАНИЯ

Сон и счастливая жизнь

Итак, здравствуйте, мои уважаемые читатели!
Кстати, это приветствие, которое мы все произносим ежедневно, появилось неспроста: на протяжении тысяч лет именно в здоровье люди видели залог счастья, успеха и процветания. Ведь если вы здоровы, вам гораздо легче справляться с любыми жизненными неурядицами! Но есть и еще один вариант этого слова. «Как твои дела? — У меня все здорово!» Что это означает? Вы счастливы, у вас все ладится в личной жизни, в работе, вас устраивает ваше благосостояние. Здоровье и успех, здоровье и счастье неотделимы друг от друга — это, по сути, одно и то же.

А если я спрошу вас, каковы условия крепкого здоровья, а следовательно, и счастливой жизни? Конечно, вы можете назвать правильное питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек... И далеко не всегда можно услышать в ответ, что одно из важнейших условий — это здоровый сон. Давайте посмотрим, каким образом сон может способствовать достижению успеха, помочь нам реализовать самые дерзкие планы, приблизить исполнение заветных желаний.

Я, Рушель Блаво, на протяжении многих лет занимался как исцелением физических болезней, различных недугов человеческого тела, так и врачеванием психологических проблем. В нашем Санкт-Петербургском институте практической сомнологии¹ были изучены и опробованы сотни разнообразных практик: психотерапия, медитации, настройки, лечение с помощью музыки, сказкотерапия, не говоря уже о вполне традиционных методах лечения... И практически всегда мы сталкивались с тем, что человек, имеющий какие-либо проблемы в плане физического здоровья

¹ Раздел медицины, посвященный исследованию сна.

или неудачи в личных отношениях либо в карьере, одновременно страдает и разнообразными нарушениями сна. Конечно, нас заинтересовал этот факт. В институте долгое время проводились активные разработки экспериментального характера, касающиеся природы и сущности человеческого сна. В процессе наблюдений мы убедились в том, что каждый человек спит по-своему. Из этого, однако, отнюдь не следует, что нельзя вывести определенный общий алгоритм сна, который подойдет если не всем абсолютно, то, по крайней мере, большинству. До однозначного выведения такого алгоритма пока далеко, но в то же время сделано уже очень много:

- составлены общие рекомендации для тех, кто хочет улучшить качество своего сна, сделать так, чтобы утром просыпаться отдохнувшим и полным сил;
- разработаны особые приемы для корректировки снов. Да-да, мы сами в силах управлять своим сном. Мы можем направлять сны в нужное русло, делать их более приятными;
- созданы особые алгоритмы и настройки, которые помогают нашим пациентам не только оздоравливаться во сне, избавляться от комплексов и психологических проблем, но и при помощи уникальных приемов улучшать свое благосостояние!

В книге, которую вы читаете сейчас, некоторые из этих удивительных разработок будут представлены!

Густав Миллер и его сонник

Конечно, в процессе изучения сна мне и моим сотрудникам стало интересно, какие издания в разное время посвящались снам и их связи с реальной жизнью. Одним из первых нам на глаза попался сонник Миллера — книга, которая почти сто лет назад произвела настоящий фурор. Не утратила она своей популярности и, что важно, актуальности по сей день.

Некоторые люди относятся ко всевозможным сонникам скептически. Совершенно напрасно: сны — отражение реальности, а о том, что они могут быть вещими и как предупреждать нас о грозящей опасности, так и прогнозировать радость или счастье, слышали все.

Сонник Миллера относится к числу наиболее полных и интересных изданий, посвященных изучению сновидений.

Скажу несколько слов об авторе этой удивительной книги. Американец Густав Хиндман Миллер (1857–1929), талантливый психолог и профессиональный финансист (вполне сочетающиеся между собой занятия, не правда ли?) на протяжении многих лет изучал сновидения самых разных людей — разных по возрасту, благосостоянию, роду занятий. Он выявлял закономерности между тем, что видели люди во сне, и теми событиями, которые впоследствии происходили в их жизни. Причем Миллер анализировал сны еще и с точки зрения психологического состояния: он делал выводы о том, какие проблемы и сложности имеют место в жизни того или иного сновидца. В подробном и развернутом вступлении к своей книге он рассматривает основу сновидений, их механизм — конечно, некоторые его выводы не совсем согласуются с данными современной науки, но в целом они могут быть интересны современному читателю.

Не только предсказать будущее, но и объяснить происходящее в реальности, помочь людям разрешить ситуации, которые, может быть, многим кажутся безвыходными, — такую задачу ставил перед собой американский исследователь. Впервые его книга была издана в Нью-Йорке в 1901 году и множество раз переиздавалась. Она стала настоящим открытием: Миллер доказал, что толкование снов — это не просто развлечение, а серьезная наука, плодами которой, впрочем, могут воспользоваться все. И это замечательно.

Мы в Институте практической сомнологии решили: почему бы не соединить увлекательные разработки Густава Миллера с нашими собственными? Почему бы не предложить читателю не только научиться толковать свои сновидения, получая полезную информацию о собственном здоровье и психологическом состоянии, но и применять дополнительные инструменты для работы со снами? Ведь уже много лет я и мои сотрудники занимаемся созданием уникальных методик, нацеленных на то, чтобы помочь людям обрести счастье и здоровье — в том числе и с помощью сна. Таким образом, в вашем распоряжении книга 2 в 1: собрание

рекомендаций от Рушеля Блаво относительно сна и знаменитый сонник Миллера с современными уточнениями и дополнениями. Прежде чем вы углубитесь в чтение сонника, давайте ознакомимся с разнообразными методиками и инструментами работы с вашими снами. А потом будем применять это все на практике.

Я пока не желаю вам «приятных сновидений» — для начала разберемся, что нужно сделать, чтобы они всегда были такими и только такими!

Что такое сон и как использовать его для достижения успеха

Конечно, прежде всего сон — физиологическая потребность организма. Мы засыпаем вечером (или днем, если есть такая необходимость) просто потому, что без сна человек существовать не может. Не будет преувеличением сказать, что во сне человек восстанавливается, отдыхают практически все органы тела, весь наш организм. Лишение сна можно назвать одной из самых страшных пыток. А потому призываю всех ценить то время, которое отводит нам с вами природа на сон.

И у детей, и у взрослых в процессе сна восстанавливается иммунитет, изрядно потрепанный за день. Информация, полученная нами наяву, в процессе ночного сна подвергается переработке и своеобразно консервируется, чтобы сохраняться как можно дольше. Как это происходит? Попробую объяснить.

Возможно, некоторые помнят, как учили в школе стихи наизусть. Обычно учишь с вечера, учишь, а ничего толком не запоминается. Потом бросаешь зубрежку, ложишься спать, а утром просыпаешься и — о чудо! — стихотворение просто отскакивает от зубов, то есть без всяких трудов вспоминается все от начала до конца, читается без единой запинки и долго-долго сохраняется в памяти, даже когда школа уже окончена и полным ходом идет взрослая жизнь.

Почему же стихотворение, которое упорно не хотело запоминаться вечером, вдруг утром оказалось впечатанным в память раз и навсегда? Это именно сон всю информацию, которая с таким

трудом поддавалась запоминанию наяву, структурировал и систематизировал в той области нашего внутреннего мира, которую принято называть бессознательным, или же подсознанием, чтобы потом — к моменту пробуждения — доставить в само сознание. И нет в этом ничего сверхъестественного; просто так уж устроено наше с вами сознание, что очень многое берет оно из бессознательного.

Что такое подсознание? Этот термин начали использовать еще во второй половине XIX века. Например, психиатр Пьер Жане называл так психические процессы, не контролируемые сознанием человека. Зигмунд Фрейд впоследствии тоже использовал это понятие, но с течением времени заменил его на «бессознательное», относя к нему очень и очень многое. Например, скрытые желания и фантазии, которые мы не можем осуществить в силу разных причин; накопленную информацию, которую мозг пока не переработал из-за ее большого объема и, как говорится, отложил до лучших времен; интуитивные озарения и многое другое. Карл Густав Юнг обогатил это понятие, выделив «коллективное бессознательное» — информацию, накопленную за всю историю человечества, образцы и стереотипы поведения, которые вошли в нашу плоть и кровь благодаря передававшемуся нам опыту предков.

Открытия Фрейда и Юнга стали основой для последующих изысканий в сфере сна. Достаточно указать, например, на активно практиковавшееся в прошлом столетии и популярное по сей день обучение во сне. Чему только не учат спящего! И точным наукам, и иностранным языкам, и наукам гуманитарного цикла... Пока человек спит, через прямое речевое воздействие на его подсознание происходит обучение любого рода дисциплинам. Почему же обучение во сне столь продуктивно?

Все дело в том, что наяву информация поступает прямо в наше сознание, а оно — чего уж тут скрывать или лукавить — не только не безгранично, но предельно избирательно с точки зрения усвоения информации и очень индивидуально. Вот как раз поэтому одну информацию мы легко принимаем и запоминаем, а с какой-нибудь другой испытываем затруднения.

В процессе сна информация поступает в подсознание. А что это означает в плане получения, переработки и хранения новых знаний? В первую очередь то, что во время сна наше сознание как бы выключено, а стало быть, не способно в принципе создать препятствий на пути информации в наш внутренний мир, не способно что-то отсеять, чему-то отдать предпочтение. (Впрочем, кто-то может сказать, что это и хорошо, когда ненужные знания отсеиваются, а нужные принимаются.)

Информация, поступившая в процессе сна, откладывается, чтобы храниться до того момента, когда сознание, а возможно, и спонтанно сложившаяся ситуация, потребует ее актуализации. Вот поэтому, в частности, так продуктивно изучать во сне иностранные языки: слова, фразы незнакомого языка попадут в хранилище нашего бессознательного, а как только мы попадем в иноязычную среду, как только наш слух начнет воспринимать не знакомые сознанию, а актуальные для подсознания выражения, тут же подсознание и выдаст на поверхность всю ту информацию, что некогда была получена во сне и хранилась до поры до времени, ожидая своего часа. И вот мы уже понимаем иностранную речь, сами можем что-то сказать на чужом языке. Таков лишь один пример, указывающий на возможности — поистине безграничные — бессознательного.

Конечно, мы не сможем на страницах нашей книги обучить вас иностранным языкам или основам международной экономики — просто учтите, что методик обучения во сне имеется очень много и возможности подсознания практически бесконечны. Но вот познакомить вас с разнообразными полезными настройками и связанными со сном приемами, которые могут значительно улучшить вашу жизнь, мы вполне можем!

Вредно ли спать много? И сколько вообще надо спать?

Многие из нас слышали (особенно, наверное, от старших родственников), что спать слишком много — вредно. А сон не так уж и нужен, чтобы тратить на него время.

Так, один мой друг свято верит, что нужно спать мало, потому что «иначе я ничего не успею» и «если привыкнуть спать много, потом будет трудно отвыкнуть от этого». Так вот, дорогие мои читатели, этот самый мой друг, который не спит, потому что ему, видите ли, некогда, обладает некоторыми особенностями: он очень тормозит. Он медленнее двигается, чем большинство людей, медленнее делает абсолютно все, периодически засыпает за компьютером и способен полтора часа обдумывать одно предложение. Все дело в том, что его мозг медленно работает, потому что нарушен обмен веществ (в данном случае речь идет об обмене веществ в головном мозге, но вообще-то обмен веществ из-за хронического недосыпания нарушен в целом, об этом мы поговорим позже). Если бы он высыпался, то делал бы все быстрее и, соответственно, успевал бы больше. Итак, я со всей ответственностью утверждаю: **чем лучше вы высыпаетесь, тем больше вы успеваете**. Скорость реакций напрямую зависит от количества и качества сна.

Одна моя давняя пациентка обратилась ко мне с жалобой, что ее дочь, шестнадцатилетняя Алиса, слишком много спит. Из рассказа матери Алисы, а потом и беседы с самой девушкой выяснилось, что она спит около девяти часов в сутки, но предпочитает вставать поздно. Маме казалось, что ребенок пересыпает. Дорогие читатели! Переспать невозможно. **Невозможно проспать больше, чем нужно вашему организму**. Разумеется, я имею в виду естественный сон, то есть сон, не вызванный снотворными препаратами, наркотиками, алкоголем и т. п. То, что бывает излишек сна, что слишком много спать вредно для здоровья, — еще один миф. **Алисе — шестнадцать лет, девять часов сна для девушки, которая еще растет, чей организм только формируется, — вовсе не много**. Но ведь многие подростки спят меньше Алисы, — возражает мне ее мама. Ну и что? Люди отличаются друг от друга, кому-то нужно больше спать, а кому-то меньше. И вообще, девять часов — совершенно нормальное количество сна.

Сколько же нужно спать? Обычно — от семи до девяти часов (кому как), но есть люди, которым достаточно пяти или шести часов сна (таких людей мало). В экстремальных ситуациях можно поспать и полтора часа, но это — один раз! Чем определяется именно такое количество времени, я объясню позже, а пока давайте разберемся, что же такое «переспать», почему человек может проспять дольше обычного и откуда взялись представления, что это вредно.

Итак, человек спит дольше, чем обычно, в следующих случаях.

1. Он отсыпается, так как хронически недосыпает. Так бывает, если всю неделю бедняга вынужден вставать по будильнику, а в выходные или отпуск у него наконец-то появляется возможность поспать подольше. Это совершенно естественно и нормально, хотя и не особенно хорошо: лучше все-таки выспаться регулярно. Если же вы бодрствовали из-за каких-то особенных обстоятельств, а потом отоспались, то это правильно.

2. Он болен (выздоровливает после болезни). Сон — лучшее лекарство, как гласит народная мудрость, и она не ошибается. Для выздоровления и восстановления организму требуется больше сна, чем для обычного отдыха.

3. После стресса. См. п. 2.

4. Во время депрессии. Долгий сон в данном случае — это защитная реакция психики и организма в целом. Депрессия — та же болезнь, только психическая. Психика нуждается в защите — человек спит и во сне не страдает. Психика нуждается и в восстановлении — человек спит, а в это время его психика возвращается к норме.

5. Он находится под действием наркотиков, алкоголя, каких-либо химических препаратов. Наркотический сон в этой книге не обсуждается.

Мы с вами убедились: если человек спит дольше обычного, это вызвано объективными причинами и необходимо для здоровья.

Но если это так, то откуда же взялись представления о том, что слишком много спать вредно? Многие, многие годы, да что там годы — столетия, тысячелетия человек ценился тем,