

Soñar Con manda este mensaje: 'Soñar es un mundo fascinante'

Todas las personas sueñan cada día y saben lo que es. Pero, ¿se sabe todo lo que pasa en la mente mientras se sueña? Pues es hora de alucinar

Muchas personas piensan que soñar es tener imágenes surrealistas en la mente mientras se duermen. Y sí, se podría definir así de una forma muy sencilla. Pero lo cierto es que la mente es muy poderosa y es capaz de mandar mensajes importantes mientras se sueña.

¿Y ahora? ¿Las personas son conscientes mientras duermen de lo que sueñan de lo que sueñan?, la respuesta es no. Esto quiere decir que cuando se sueña entra en acción el subconsciente; esa parte de la mente que no está en disposición de poder controlar.

Comentar también algo muy importante: el mundo de los sueños no tiene nada que ver con adivinar el futuro, el esoterismo, tarot, etc. Aunque parezca que son del mismo mundo por así decirlo, no lo son. Hubo un señor llamado Sigmund Freud que se preguntaba si la mente mandaba mensajes mientras se soñaba y se ayudaba a conocer más de la propia personalidad. A partir de ahí se han creado muchos análisis de diversos sueños lo que se llama: psicoanálisis de los sueños. Es algo que aún no está 100% demostrado, pero hay mucha evidencia y casos que se demuestran. ¡El mundo de los sueños es maravilloso!

Señalar que de primeras no hay que coger el significado completo de un sueño, porque muchas veces se sueña con cosas que tienen que ver con la vida diaria y acciones cotidianas. Sin embargo el subconsciente es capaz de enviar mensajes importantes del tipo: "recuerda cuidar bien las finanzas; también puede estar diciendo que pases más tiempo con la familia; quizás tienes que aprender a decir más veces perdón, o incluso ser más agradecido, etc". Los mensajes suelen ser en gran parte de mejora personal; ya que muchas veces hay acciones que no se deberían hacer; aunque también hay sueños que son todo lo contrario donde el subconsciente manda la buena actitud y fortalezas que hay en el interior.

Cuando se habla por ahí de alcanzar sueños, se refiere a conseguir metas y/u objetivos que son muy difíciles o casi imposibles de alcanzar ya que algunas veces vuelan en la imaginación.

La neurociencia dice que no soñar es perjudicial para la salud. Aproximadamente el 20% de la población tiene problemas con trastornos del sueño.

Si no se duerme bien y no se recibe un buen descanso, el metabolismo puede tener consecuencias. No se descansa bien se puede sufrir estrés, mal humor, alto cansancio, etc. La parte del sueño denominada "Fase REM" es el momento en el que más se sueña. REM quiere decir movimiento acelerado continuado de los ojos. Se dice que pasa cada 90 minutos y para llegar a ella se necesita

una media de 180 minutos. Si la fase REM no se manifiesta, el descanso se ve perjudicado.

Bien claro ahora en gran medida lo que significa soñar y lo que ocurre durante el sueño. Ahora no olvidar: ¿por qué se sueña?

Se supo del sueño porque hace algunas décadas se estudió el por qué las personas experimentaban alta actividad cerebral, altos latidos de corazón, rápida respiración y por supuesto la ya denominada fase REM que sucede en los momentos de mayor profundidad del sueño. Los investigadores vieron que las personas que se despertaban justo en la fase REM eran capaces de recordar su sueño mucho más fácilmente.

Los animales también sufren la fase REM. En el resto del sueño (fuera de la fase REM) el cuerpo descansa lo suficiente para poder recargar la energía necesaria para el día siguiente. Con todo lo contado es más fácil saber bastante más sobre el mundo del significado de los sueños. En el portal soñarcon.online están los significados de casi todos los sueños que existen.

Datos de contacto:

Ruben

677757549

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>