

Quien entiende el sueño

Para Secretos para el bienestar -Secretosparaelbienestar.com- a pesar de la importancia del sueño no hay muchos productos en el mercado pensados específicamente para mejorar la calidad del sueño. Uno de los más efectivos y con mejores efectos reparadores y beneficiosos para la eficacia de tu sueño es el sistema de descanso Nikken que cada vez es más utilizado por personas con problemas de sueño y quienes quieren mejorar su descanso.

Cuando despertamos sentimos sensaciones. Pueden ser agradables o de desasosiego. Al desperrar aflora lo que hemos estado soñando. Para entender un sueño, hay que empezar teniendo en cuenta las primeras percepciones del despertar. La energía con que nos levantamos.

Para Secretos para el bienestar –secretosparaelbienestar.com-, debemos dialogar con nuestro cuerpo dejando que nuestro instinto nos guie para descubrir lo que estaba pasando en el sueño. Este pequeño ritual matutino con nuestro cuerpo, nos dirá si el sueño ha sido positivo o negativo. Las primeras sensaciones reflejan el grado del compromiso personal con la circunstancia del sueño.

En muchas ocasiones si nos preguntan justo al despertar: ¿Cómo te sientes?, tenemos dificultades para responder y realmente hablamos más sobre lo que pensamos de determinada situación que a cerca de lo que realmente estábamos sintiendo. Es bueno preguntar y que nos pregunten al despertar, esta pequeña alerta proporciona una oportunidad para ayudarnos unos a otros y motivar así que expresemos lo que realmente necesitamos decir.

Los sentimientos durante la vigilia revelan más de lo que nos ha proporcionado un determinado sueño que los propios sentimientos durante el mismo. Es importante diferenciar entre un mal sueño y una pesadilla. Esta es un sueño roto o sin terminar, que se escapó porque no podía aguantar más, dejando un problema importante sin resolver.

En los sueños, estamos constantemente ensayando para las situaciones que nos encontraremos en el futuro. Con todo esto el sueño puede llegar a representar una vista previa de una crisis específica. Los sentimientos de temor pueden estar gritándonos durante el sueño que es el momento de salir de un trabajo que odias, o si eso no es posible, puedes utilizar tu creatividad para

hacer ese trabajo más interesante y gratificante.

Muy a menudo no tenemos fuertes sentimientos en torno a un sueño. No sentimos nada más allá de una leve curiosidad, somos observadores bastante neutrales o imparciales. Estos también son sentimientos que deben tenerse en cuenta cuando intentamos analizar nuestros sueños. Soñar es viajar, visitamos y recibimos otras personas otros lugares. A veces nos vemos en situaciones de otros y en el desarrollo de acontecimientos presentes o futuros, o en una realidad paralela, muy alejadas de nuestra vida actual. Un sentido de desprendimiento después de un sueño puede indicar que nuestro rol era el de testigo, viendo cosas que no tienen relación con nuestras circunstancias personales y no requieren ninguna acción específica por nuestra parte. Al mismo tiempo, si nos vemos involucrados en situaciones cargadas de emociones y despertamos con sensación de alejamiento, es posible que necesitemos preguntarnos y conocer, en qué parte de nuestra vida normal tendemos a mostrarnos ajenos cuando nuestra ayuda o participación activa podría ser muy apropiada.

Para Secretos para el bienestar –secretosparaelbienestar.com-, cuando los sueños pasan a movilizarlos permiten que nuestro cuerpo hable. Esto se produce en fases profundas del sueño. A medida que nos acercamos a la verdad de un sueño, encontraremos que nuestro cuerpo responde con más fuerza. Podemos incluso obtener un cosquilleo como signo de confirmación cuando llegamos a donde el sueño nos quiere llevar. La verdad nos pone entonces la piel de gallina.
