

Soñar que estás despierto

El sueño lúcido y el yoga tibetano de los sueños para la visión y la transformación

Autor: Wallace, B. Alan

Editorial: Dharma

ISBN: 9788412088403

Páginas: 194

Dimensiones: 14.7 x 21.6 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 15,00 €

Algunas de las más grandes aventuras pueden ocurrir mientras duermes profundamente. Esa es la promesa del sueño lúcido, la habilidad de alterar la realidad de nuestros sueños a nuestro antojo, simplemente siendo consciente del hecho que estás soñando mientras estás en pleno sueño.

Hay una variedad de técnicas que sirven para que cualquiera se pueda convertir en un soñador lúcido, y este libro nos da todas las instrucciones para iniciarse. Pero Alan Wallace también nos enseña cómo tomar la experiencia del sueño lúcido más allá del entretenimiento, y usarlo para mejorar la creatividad, solucionar problemas e incrementar el autoconomiento. Y va aún más lejos: pasa a los métodos del Yoga Tibetano de los sueño para usar tus sueños lúcidos para conseguir la visión más profunda posible.