

Soñar lúcido

El arte de despertar en tu sueño

Miguel

Editorial: Arkano Books

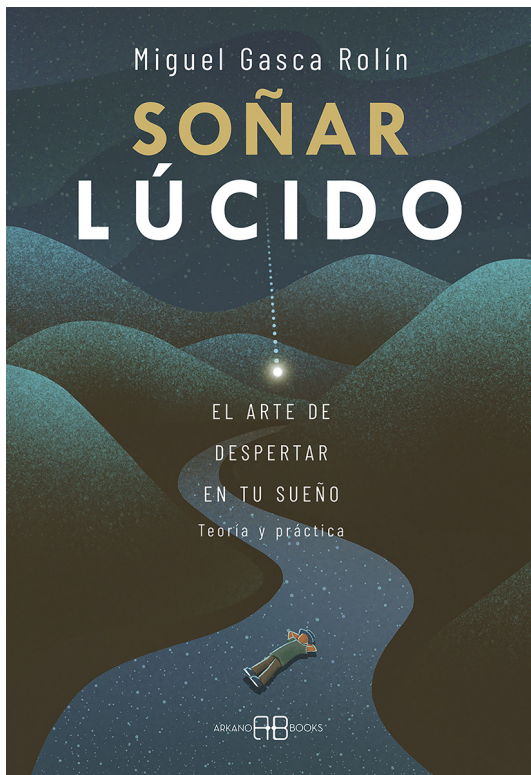
ISBN: 9788417851965

Páginas: 192

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €



SINOPSIS

Los sueños, grandes olvidados de esta sociedad acelerada en la que estamos inmersos, son una de nuestras mayores fuentes de autoconocimiento. Y el sueño lúcido en particular, que se caracteriza por llevar consciencia a nuestro sueño, nos trae de vuelta mayor consciencia a nuestra vida de vigilia y, en consecuencia, nos ayuda a disfrutar de una existencia más plena y con más sentido.

Aunque en muchos casos los sueños lúcidos se dan de forma espontánea, también es posible aprender a inducirlos mediante técnicas específicas que aprovechan el tiempo en el que estamos soñando. En esta obra, que combina diversas tradiciones ancestrales con la perspectiva científica más actual, encontrarás toda la información que necesitas para desarrollar esta habilidad, y además descubrirás:

- La definición de algunos de los elementos esenciales de los sueños lúcidos.
- Las técnicas más populares y efectivas para provocarlos.
- Los tres principios que has de tener en cuenta para que ocurra la lucidez mientras sueñas. - Los cinco elementos de la lucidez, es decir, las cinco capacidades que todos poseemos y que facilitan el sueño lúcido.
- Las diferentes visiones de este tipo de actividad onírica desde la Edad Antigua hasta la actualidad, así como un debate sobre viajes astrales y ...