

Exploración de los sueños lúcidos

La guía más completa teórica y práctica

Laberge, Stephen; Rheingold, Howard

Editorial: Arkano Books

ISBN: 9788415292142

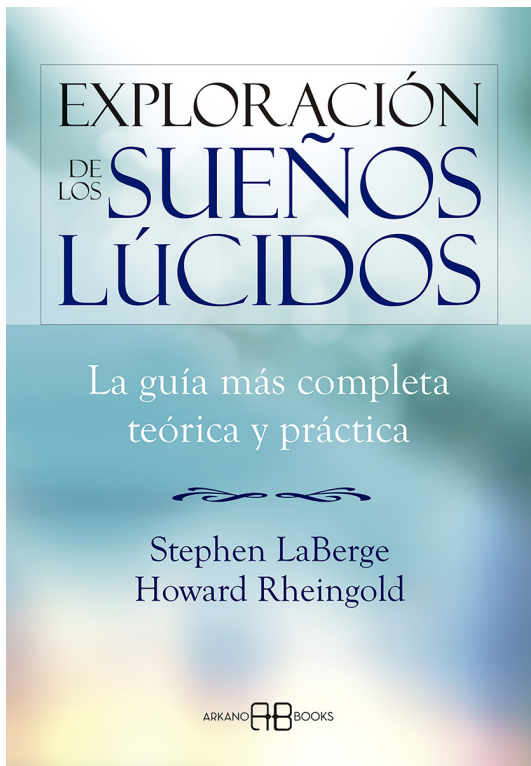
Páginas: 384

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

Coleccion: Arkano Books



SINOPSIS

Cómo experimentar sueños conscientes y emplearlos en beneficio propio.

El sueño lúcido es un sueño estimulante y vivificador que se caracteriza porque el soñador es consciente de estar soñando. Se puede experimentar espontáneamente o ser inducido mediante prácticas y ejercicios para emplearlo en la resolución de problemas y el desarrollo de la consciencia.

Esta completísima guía teórica y práctica incluye técnicas muy detalladas para aprender a tener sueños lúcidos y usarlos en beneficio propio en la vida cotidiana. Con ella podemos experimentar viajes oníricos conscientes para comprendernos mejor y emplear las inmensas posibilidades de la consciencia acrecentada para, por ejemplo:

- Solucionar problemas.
- Ganar confianza.
- Mejorar la creatividad.
- Afrontar y superar miedos e inhibiciones.
- Crear un nuevo sentimiento de empoderamiento y libertad en tu vida.
- Aprovechar sus innumerables posibilidades para vivir con mayor plenitud y consciencia: