

**Paulinyi Tamás:**

## **TUDATOS ÁLOM / ALVÁS ÉS ÁLOMPROGRAMOZÁS**

### **Személyes, illetve online részvételi, interaktív, elméleti és gyakorlati kurzus!**

**09.30 /** Részvevők érkezése **(legkésőbb 09.50-ig!)**

**10.00 / Köszöntés / Megérkezés Önmagunkhoz; – Mandalameditáció**

- Vezetett relaxációs utazás imaginációs gyakorlatokkal

**10.20 / Álomidő; – álméletünk és pszichénk teljessége**

- Miért álmodunk? Válaszok a klasszikus pszichológia és az alternatív lélektan szemléletében / Az álmok, mint a tudattalan tükrök, az álomértelmezés önismereti jelentősége
- Álmok a hagyományokban, jósló álmok, álomlátomások

11.00–11.20 / szünet

**11.20 / Álmok és kreativitás; – intuitív üzenetek és paranormális észleletek az álmokban**

- Az álmok szerepe a tudományos felfedezésekben és a művészi alkotásokban; – saját kreatitásunk álmélményeink fényében
- Telepátia és jövőérzelesek az álmokban / Az álmélmény téridőn túli világa, látogatás más dimenziókban

12.20–12.40 / szünet

**12.40 / Az álmfelidezés és az álomprogramozás technikái**

- Hogyan emlékezzünk az álmainkra? – álmfelidezés „álmohorgonyokkal”, „visszafejtéssel” és más technikákkal
- Hogyan kapjunk válaszokat az álminktól? / Az álomprogramozás alapgyakorlatai; – hipnagóg és hypnopomp kondicionálások / Régi álmok felidézése hypnopomp állapotban

**13.40–14.30 / ebédszünet 50'**

**14.30 / Mi is a tudatos álmok? – jelenlét egy másik valóságban**

- A tudatos álmok hagyományai / A Szenoik álmélete, gyakorlatai és hatásai az éber élet emberi viszonyaira / A tibeti alvás és álomjoga mai üzenetei
- A tudatos álmok kutatási eredményei, önfejlesztő és önismereti jelentősége, valamint pszichoterápiás alkalmazása

15.30–15.50 / szünet

**15.50 / Tágítsd ki a világot, álmodj tudatosan; – az éber álmodás alapgyakorlatai**

- Hogyan fejlesszük ki magunkban a tudatos álmodás képességét? – éber kondicionálással, valóságtesztekkel és hipnagóg technikákkal
- A tudatos álmok szintjei, kommunikáció álmalakokkal / Közvetlen jelértelmezés

16.40–17.00 / szünet

**17.00 / Álméletünk integrálása személyiségünk teljességébe**

- Az álomnapló, mint térkép önmagunkhoz / Az éber és normál álmélmények szimbólumainak helyes értelmezése és technikái; – célzott önismereti enterápia
- Összefoglalás az álmok világáról és lényegi jelentéséről

**17.40 / Összegzés, útravalók**

- A téma interaktív megvitatása / Válaszadás a kurzus hallgatói kérdéseire

18.00 / elköszönés