

Paulinyi Tamás:

TUDATOS ÁLMODÁS – ALVÁS ÉS ÁLOMPROGRAMOZÁS
A hagyományok és a modern pszichológia eszközeivel

Elméleti nap: felvételtől (online)

1. / 20' // Köszöntés / Megérkezés Önmagunkhoz; – mandalameditáció

- Vezetett relaxációs utazás imaginációs gyakorlatokkal

2. / 40' // Álomidő; – áloméletünk és pszichénk teljessége

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

3. / 60' // Álmok és kreativitás; – intuitív üzenetek és paranormális észleletek az álmokban

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

4. / 60' // Az álomfelidézés és az álomprogramozás technikái

- Hogyan emlékezzünk az álmainkra? – álomfelidézés „álomhorgonyokkal”, „visszafejtéssel” és más technikákkal
- Hogyan kapjunk válaszokat az álmainktól? / Az álomprogramozás alapgyakorlatai; – hipnagóg és hipnopomp kondicionálások / Régi álmok felidézése hipnopomp állapotban

5. / 60' // Mi is a tudatos álom? – jelenlét egy másik valóságban

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

6. / 50' // Tágítsd ki a világod, álmodj tudatosan; – az éber álmodás alapgyakorlatai

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

7. / 40' // Áloménünk integrálása személyiségünk teljességébe

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

8. / 20' // Összegzés, útravalók / Elkészítés

- A téma interaktív megvitatása / Válaszadás a kurzus hallgatói kérdéseire