Paulinyi Tamás:

TUDATOS ÁLMODÁS – ALVÁS – ÁLOMPROGRAMOZÁS

Személyes vagy élő online részvételű – interaktív, elméleti és gyakorlati kurzus

09.30 / Résztvevők 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 álom, mint a tudattalan tükre, 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 kreativitásunk álomélményeink fényében
- Telepátia és jövőérzékelés az álmokban / Az álomélmény téridőn túli világa, látogatás más dimenziókban

12.20–12.40 / szünet

12.40 / 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 hypnopomp kondicionálások / Régi álmok felidézése hypnopomp állapotban

13.40–14.30 / ebédszünet 50’

14.30 / 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 álomjóga mai üzenetei
- A tudatos álom kutatási eredményei, önfejlesztő és önismereti jelentősége, valamint pszichoterápiás alkalmazása

15.30–15.50 / szünet

15.50 / 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

16.40–17.00 / szünet

17.00 / Álménünk integrálása személyiségünk teljességébe
- Az álomnapló, mint térkép önmagunkhoz / Az éber és normál álomélmények szimbólumainak helyes értelmezése és technikái; – célzott önismereti énterápia
- Összefoglalás az álmok világáról és lényegi jelentéséről

17.40 / Összegzés, útravalók
- A téma interaktív megvitatása / Válaszadás a kurzus hallgatói kérdéseire

18.00 / elköszönés