

Odkrywanie podświadomych zapisów dotyczących pieniądza za pomocą snów

Uncovering the subconscious beliefs about money using dreams

Katarzyna Wziątek, *Dreamcoaching.pl*

Typ artykułu: oryginalny artykuł naukowy.

Źródło finansowania badań i artykułu: środki własne Autorki.

Cytowanie: Wziątek K., (2018) *Odkrywanie podświadomych zapisów dotyczących pieniądza za pomocą snów*, nr 1(27), s. 108-112, <https://kwartalnikrsk.pl/Artykuly/RSK1-2018/RSK1-2018-Wziatek-Odkrywanie-podswiadomych-zapisow-dotyczacych-pieniadza.pdf>

STRESZCZENIE

Pieniądz jako towar od początków swojego istnienia wzbudza spore zainteresowanie. Ciekawość ta krąży zazwyczaj wokół sposobów jego zdobycia i pomnażania. Nie każdy z zainteresowanych zdaje sobie sprawę, że ten uniwersalny dla wszystkich towar posiada indywidualną wartość zapisaną w jego podświadomości, co stanowi o równie indywidualnej relacji, jaką z nim posiada. Odkrywanie charakteru tego związku może odsłonić przed każdym rąbek tajemnicy dotyczącej jego finansowych losów, które są ściśle związane z wszelkimi programami i zapisami gromadzonymi od pierwszych dni życia. Aktywność elektromagnetycznych fal mózgowych na poziomie Theta (4-8 Hz) umożliwia dostęp do tych obszarów umysłu, w których owe zapisy są gromadzone (Summerfield, Mangels 2005). Fale te można wytworzyć za pomocą specjalistycznych technik jak np. Biofeedback. Występują one również samoistnie zaraz po przebudzeniu powoli przechodząc w stan Alpha (Aparnathi 2014). Ten wyjątkowy moment w ciągu dnia okazuje się być nie tylko idealnym podłożem do dokonywania zmian na poziomie neuronowym, ale też podaje instrukcję w postaci snu jak tego dokonać. Niniejsza praca dotyczy analizy niewidocznej gołym okiem mechaniki zachodzącej w człowieku, tworząc w jego umyśle obraz pt. *Ja i pieniądz*.

Słowa kluczowe: sen, programowanie podświadomości, fale theta, pieniądze, dream coaching, biofeedback.

Money as a commodity from the beginning of its existence arouse a lot of interest. This curiosity revolves around how to make and multiply it. Not everyone realize that this universal product has a individual meaning recorded in everyone's subconscious mind which create equally individual relationship with it. An exploration of the nature of this relationship can reveal some secrets about every person's financial situation, strictly connected to programs and beliefs collected from the earliest childhood. The electromagnetic brain waves activity defined as Theta (4-8Hz) allows access to those areas of mind in which these records are gathered (Summerfield, Mangels 2005). Theta state can be achieved by applying special technique such as Biofeedback. This state also occur spontaneously just after waking up, slowly transforming into the state of Alpha (Aparnathi 2014). This unique moment during the day turns out to be not only an excellent basis for making changes at the neural level, but also gives instructions in the form of a dream how to do it. This paper concerns the analysis of the invisible to the naked eye mechanism that creates in one's mind a painting titled *Me and money*.

Keywords: dream, subconscious programming, theta wave, money, dream coaching, biofeedback.

ABSTRACT

Wstęp

Jesteśmy warunkowani od pierwszych chwil naszego życia. Okoliczności w jakich się rozwijamy, a przede wszystkim otaczający nas ludzie bezsprzecznie wpływają na obraz świata i jego działania jaki zapisuje się trwale w naszej podświadomości. Z niej wychodzi sterowanie całą rzeczywistością jakiej doświadczamy i sposobu w jaki na nią reagujemy. Możemy wiedzieć wszystko o malarstwie, mieć dyplom uniwersytecki, wszelki potrzebny asortyment oraz talent i nie sprzedać ani jednego obrazu. Żeby uruchomić swój potencjał nie wystarczy wiedza na temat tego co chcemy osiągnąć ale przede wszystkim zdjęcie blokad i ograniczeń stojących na drodze do zrealizowania postawionego sobie celu. Wszelkie nowoczesne techniki nauki są przydatne i sensowne tylko wraz ze współpracującym całym systemem jakim jest człowiek. Podświadomość jest nierozłączną częścią tego systemu i ma niewątpliwy wpływ na powodzenie naszych planów.

Z analizy snów dowiadujemy się nie tylko o zależnościach jakie mamy z przyjacielem, dzieckiem, ukochanym czy samym sobą ale także z pieniędzmi, nieożywionym za to bardzo ważnym aspektem życia. Celem artykułu jest zachęcenie czytelnika do eksplorowania pieniądza za poziomu osobistych doświadczeń nie zawsze świadomych

jednak mających kluczowe znaczenie dla satysfakcjonującej sytuacji materialnej

Znaczenie fal Theta w procesie kodowania informacji

Świadomość aktywnie uczestniczy podczas uczenia się nowych ruchów, zachowań, reakcji, zdobywania umiejętności. W którymś momencie nowa reakcja utrwała się i zostaje zapisana w podświadomości. Stan Theta (4-8 Hz) odgrywa znaczącą rolę w tworzeniu się pamięci długotrwałej. Potwierdziły to badania prowadzone na Uniwersytecie Columbia w Stanach Zjednoczonych, które wykazały istotny wpływ tego stanu na proces kodowania informacji (Summerfield, Mangels 2005). Informacje zdobywane w trakcie czuwania są reaktywowane w hipokampie (element układu limbicznego odpowiedzialny głównie za pamięć) podczas snu, co prowadzi do powstania ścieżek pamięciowych (Leszkowicz 2007). Proces ten jest najbardziej intensywny do ok. 7 roku życia gdy fale mózgowie dziecka utrzymują się na poziomie 4-8 Hz. (Artemowicz, Sobaniec 2011). W tym czasie następuje intensywny zapis kluczowych dla naszego funkcjonowania i dalszego życia programów. Chłonimy z otoczenia wszystko nie kwestionując czy jest dobre czy złe.

To czego doświadczamy staje się dla nas najświętszą prawdą według której później żyjemy. Ta prawda kryje w sobie wszelkie nasze kompetencje i niekompetencje, które są dla nas tak oczywiste i niekwestionowalne jak to, że potrafimy chodzić, a nie potrafimy latać. Ten zapis nie działa wybiórczo. Przy okazji rejestru tego jak chodzić, mówić, utrzymywać się na rowerze następuje zapis całego systemu zachowań, reakcji i sposobów myślenia. Nie zawsze sposób w jaki coś przyswoimy będzie optymalny i odpowiedni w późniejszych etapach życia i jednocześnie nie tak łatwy do zmienienia. Przykładem może być próba nauczania profesjonalnego pływania osobą, która już nabrała pewnych nawyków ruchowych, dzięki którym utrzymuje się na wodzie i jakoś płynie do przodu ale są one nieprawidłowe i w znacznym stopniu ograniczają potencjał pływaka. Takie ruchy jest ciężko odczytać i zastąpić prawidłowymi. Wyżej opisany mechanizm obowiązuje nie tylko w przypadku pamięci komórkowej odpowiedzialnej za reakcje ruchowe lecz obejmuje także nawyki, odruchy, schematy myślowe, wierzenia, przekonania i całą resztę tego co steruje życiem tworząc w konsekwencji nasze przeznaczenie.

Jak silny jest wpływ działania podświadomych zapisów dość ciekawie obrazuje znana historia o cyrkowych słoniach opisana przez nieznanego autora. Słonie były trzymane tylko przez linę przywiązaną do ich przedniej nogi. Bez łańcuchów czy klatek. Było oczywiste, że mogłyby w każdej chwili oderwać się od lin, do których były przywiązane, ale z jakiegoś powodu tego nie robiły. W bardzo młodym wieku te same słonie miały podobne liny przymocowane do ich nóg, z tą różnicą, że były przymocowane do cementu (nie tylko do kołka w ziemi). Bez względu na to, ile wysiłku wkładały po prostu nie mogły ich wyrwać i uciec. Ciągnęły te liny walcząc przez długi czas, aż któregoś dnia się poddały. Dziś są przekonane, że bez względu na to ile starań włożą, nie mają mocy na tyle by zerwać liny, więc nawet nie próbują (<https://healingthebody.ca> 2018). Dla nieprogramowanego w ten sposób słonia lina nie stanowi najmniejszej przeszkody. Programowane słonie są więźniami nie lin ale ich własnych przekonań zaszczypanych w ich umysłach. Historia ta dowodzi do jakiego stopnia przekonanie może ograniczać możliwości. Warto rozważyć czy to na pewno siła wyższa, fatum, karma, Bóg sterują naszym materialnym losem czy może dotychczas zgromadzone programy trzymają nas jak na łańcuchu bądź przeciwnie umożliwiają zdobywanie finansowych szczytów.

Sen jako informacja o możliwościach i ograniczeniach

Podświadomość jest jak wir trylionów historii, haseł, zdań, informacji obracających się jak na karuzeli, której centrum jesteśmy my sami. Do naszej bardzo precyzyjnej wibracji kleją się (wchodzą z nią w rezonans) informacje z podświadomości, które my nazywamy snami. Podświadomość można przyrównać do samochodu jakim dysponuje i którym jeździ człowiek. Każda informacja dotycząca samochodu i jego wyposażenia jest ważna. Wiedza na temat stanu technicznego, jego pojemności, zasobu paliwa, marki, czy jest terenowy czy może sportowy w zasadzie wszystkiego, determinuje podróż. Jeśli maksymalna prędkość jaką rozwinąć może samochód wynosi 180 km/h, a kierowca o tym nie wie to jego próba pokonania dwustu kilometrowego odcinka w ciągu godziny okaże się fiaskiem. Samochód to możliwości ale też ograniczenia, tak samo jak podświadomość. Nikt nam nie zabroni „chcieć”, warto natomiast wie-

dzieć czym dysponujemy i czy nasze marzenia mają szansę zaistnieć. Informacja ze snów jest jak przegląd auta, który raportuje dokładnie to na co w danym odcinku podróży możemy zwrócić szczególną uwagę.

Podświadoma mapa pieniędzy

Idąc dalej tym tropem zastanówmy się teraz jak ważne są aktualne mapy w GPS-ach samochodowych. Nieaktualna mapa utrudnia, sabotuje, gmatwa, sprawia, że kręcimy się w kółko lub docieramy do ślepej uliczki. Nie osiągamy zamierzonego celu. W naszych umysłach są miliony takich map, których zadaniem powinno być doprowadzenie nas do jakiegokolwiek celu jaki sobie założymy. Najwięcej map nabywamy we wczesnych latach naszego życia. Wobec nowych okoliczności młodzieńczego, a następnie dorosłego życia okazują się często nieaktualne. Rozsądnym wydaje się być zmiana tej czy innej mapy, zapisanie nowych dróg i połączeń, w tym wypadku neuronowych. Nieodzownym jest dotarcie do indywidualnych przekonań, obrazów i przysłów, które są znane być może tylko nam. Jeśli od najwcześniejszych lat mały Jaś jest świadkiem jak jego ojciec Jan wychodzi do pracy z negatywnym nastawieniem, to taki schemat utrwali się w jego głowie. Tak będzie wyglądać jego osobista mapa. Przykład bardzo ogólny lecz podkreśla ważny czynnik emocjonalny, który w przypadku podświadomego programowania odgrywa zasadniczą rolę.

Emocje a programowanie podświadomości

W 2015 roku w Tajwanie przeprowadzono badania na młodych studentach. Badania te dotyczyły ośmiu skrajnie negatywnych i pozytywnych emocji oraz ich korelacji z falami mózgowymi uczestników doświadczenia. Wyniki dowiodły, że zarówno pozytywne jak i negatywne emocje stają się motywacją oraz zapalnikiem do działania. Są opisywane jako nagła reakcja na wewnętrzne lub zewnętrzne ważne wydarzenia, która to reakcja jest zawsze taka sama na to samo wydarzenie. Co więcej badania wykazały, że emocje o zabarwieniu negatywnym każdorazowo emitują wyższą energię fal mózgowych niż emocje pozytywne. Dla przykładu pozytywne zaskoczenie oraz strach przejawiające identyczną charakterystykę cyfrowego kodowania fal mózgowych mogły być rozróżnione jedynie poprzez ilość emitowanej energii, która w przypadku emocji strachu była znacząco wyższa (Kao, Wang, Chang 2015). Można więc wnioskować, że człowiek jest bardziej responsywny na negatywne bodźce aniżeli pozytywne zgodnie z zasadą, że „im więcej uwagi czemuś dajemy tym więcej naszej energii płynie w tamtą stronę”. Większa czujność na negatywne stymulanty wiąże się z działaniem naszej najbardziej pierwotnej części mózgu zwanej gadzią i odpowiedzialnej za rzecz priorytetową jaką jest przetrwanie. Żeby przetrwać trzeba być wyczulonym na wszelkie ryzyko, które zagraża życiu lub zwyczajnie wywołuje dyskomfort aby następnie go uniknąć, schować się, uciec, obronić itp.

Dla dorosłego Jasia, zarabianie pieniędzy będzie tożsame z negatywnymi emocjami jakie niejednokrotnie obserwował u swojego ojca. Oczywiście na całościowy obraz mapy będzie miało wpływ jeszcze wiele innych czynników często abstrakcyjnych i nieprawdopodobnych ale dla już dorosłego Jasia wciąż prawdziwych. Jego model zarabiania pieniędzy będzie naznaczony tym co widział i czego doświadczył.

Każdy posiada w swoim umyśle inny model świata. Będzie on indywidualny i niezgodny z obiektywną rzeczywistością. Według Richard'a Bandler i John'a Grindera rozbieżności pomiędzy tymi dwoma światami są źródłem wewnętrznych cierpień i dysonansów w życiu człowieka (Bandler, Grindler 2008). Dostęp do własnej podświadomości, to sposób na ujawnienie sedna problemu i jego genezy.

Biofeedback i Dream Coaching jako metody dekodowania podświadomych zapisów

Ilość zgromadzonej informacji w świadomej pamięci człowieka np. na temat pieniądza, jego historii, możliwych sposobów zarabiania, nie zawsze jest współmierna z jego sytuacją finansową. Wiedzieć nie znaczy mieć-przewrotnie ujmując znane przysłowie o szewcu co w podartych butach chodzi. Są ludzie, którzy ciężko pracują i wciąż nie potrafią wyjść z biedy. Profesjonaliści badający rynek pieniądza, piszący na ten temat opasłe tomy i nie potrafiący zrobić z tego praktycznego użytku dla siebie. Z drugiej strony słyszy się o młodych ludziach bez wykształcenia, którzy potrafili rozkręcić niezłe interesy, bo idealnie trafili w jakąś rynkową niszę lub sprytnie wykorzystali swój talent. Takie historie uczą nas o nieprzewidywalności naszych losów. Nie oznaczają to jednak, że są one dziełem przypadku.

Układ nerwowy jest sprzężony ze stanem emocjonalnym człowieka. Wszelkie zmiany w tych układach zachodzą równolegle. Obecnie dość popularne stają się pomiary elektroencefalograficzne (EEG) badające bioelektryczną czynność mózgu stosowane np. w metodzie Biofeedback w celu namierzania sprzężeń emocjonalno – zachowawczych. Biofeedback jest wykorzystywany między innymi w procesie uczenia się i zmian wzorców zachowań. Rejestrowane zmiany wartości fal mózgowych są możliwe do zinterpretowania i każdorazowo skorelowane z aktualnym stanem emocjonalnym osoby poddanej obserwacji. Ugruntowane, wyuczone zachowania kształtują osobowość i pozwalają zachować ją na dłuższy czas. Plastyczność mózgu pozwala na zmianę osobowości, zmianę postawy, różnych zachowań i zainteresowań. Działanie serii sesji biofeedback'u daje długoterminowe zmiany efektu nawet do 10 lat (Grochowska 2014). Uzupełnieniem, a być może nawet pewną alternatywą dla takich metod jak biofeedback jest Dream Coaching, w którym narzędziem pracy są sny (Wziątek 2016). W przypadku interpretacji snów za pomocą świadomego umysłu pracujemy nie tylko na konkretnej emocji lecz dodatkowo z całym obrazem zdarzeń jakim jest fabuła snu, ukazująca genezę ograniczeń lub możliwości. Zakodowane nawet dziesiątki lat temu informacje są zawsze osadzone w jakimś kontekście. Badania nad neuroobrazowaniem i ERP (ang. *event-related potentials*) wykazały jak ważny w odkodowywaniu lub zmianie programu jest kontekst zapisu informacji. Mechanizmy neuronowe aktywne podczas kodowania pojedynczego elementu różnią się od tych, które są aktywne podczas kodowania elementu wraz z całym kontekstem. Pełne odtworzenie warunków kodowania (przedmiot + kontekst) daje większą możliwość dokonywania zmian na tym polu (Cansino, Maquet, Dolan, Rugg 2002).

Ponadto zaletą metody Dream Coaching jest to, że wszelkie modyfikacje w już istniejących zapisach dokonywane są na bieżąco, w rytm zmian jakich doświadcza człowiek niemal każdego dnia. Oprócz tego nie wymaga udziału aparatury badającej oraz obsługi-

jącego ją operatora. Warunkiem stosowania tej metody jest umiejętność utrzymania swoich fal mózgowych na poziomie możliwie najbliższym stanu Theta w celu zapisania bądź nagrania snu. Należy pilnować aby go nie rozproszyć i od razu po przebudzeniu przejść do zapisu bez rozpraszania swojej uwagi innymi myślami dotyczącymi na przykład tego co będziemy robić w ciągu dnia.

Przykładowa podświadoma mapa pieniądza na podstawie analizy trzech snów

Na potrzeby tej pracy zostały wykorzystane trzy wybrane sny wyśnione przez jedną osobę na przestrzeni 1,5 roku. Jest to częściowa analiza przedstawiająca technikę pracy ze snami stosowaną w metodzie Dream Coaching, która opiera się na czterech poziomach interpretacji snów w połączeniu z elementami tradycyjnego coachingu ICC (<http://www.dreamcoaching.pl> 2018).

W okresie półtora roku czasu snów ukierunkowanych na temat pieniądza było razem jedenaście. Zaprezentowane zostały trzy z kategorii "co stanowi potencjalne ograniczenie" w kwestiach finansowych. Pozostałe osiem snów dotyczyło między innymi takich kwestii jak: rodowe bogactwo, inwestowanie, umiejętność negocjowania związana z własną działalnością, wygranie dużej sumy pieniędzy, spadek. Traktowały o możliwościach, predyspozycjach ale też ukazywały niezafałszowaną opinię osoby śniącej na temat pieniądza w danym czasie.

SEN 1

Interpretacja Wstępna i Emocjonalna

Szłam przez wieś z innymi prawym chodnikiem wzdłuż głównej ulicy. Lucyna, koleżanka, z którą pracuje i która jest moją przełożoną powiedziała mi, że dostaniemy ponad 900 zł wypłaty. Ja od razu pomyślałam, że to mało. Ona mi wtedy pokazała miesięczne zestawienie wypłaty i niby „udowodniła”, że jest dobrze, co ja jej przyznałam. Potem widziałam jak przytuliła Alę, z którą też pracuję, okalając ją ramieniem wokół szyi i mówiąc z uśmiechem: „Alu, dałam ci te 10 zł więcej do wypłaty”. Od razu pomyślałam sobie, że Ala o to walczy, pyta i to dostaje. W ten sposób ma lepszą motywację do pracy. Widzi w tym większy sens dla siebie i ma z tego większą korzyść. Z jednej strony uważałam to za słuszne, z drugiej nie do końca było to dla mnie komfortowe.

Autorefleksja

Jestem na etapie „nie daj się oszukać”. Ala na etapie „chcę więcej”. Ja chciałam, żeby było sprawiedliwie, nie zazdrościłam Ali. Nie chciałam, żeby Lucyna mnie ścisnęła. Nie chciałam nic więcej niż mi się należało (źródło: archiwum własne).

Mapa pieniądza:

1. W mojej podświadomości podwyżka wiąże się z koniecznością przymilania się do kogoś;
2. Myślałam, że powinnam dostać więcej ale byłam w błędzie. Nie pilnuje swoich zarobków co powoduje, że mogę źle oceniać sytuację.

SEN 2*Interpretacja Wstępna i Emocjonalna*

Śniło mi się, że w szkole podstawowej, do której chodziłam był sklep. Kupiłam tam deskorolkę taką z uchwytem czarną i ponoć wzięłam to na kreskę bo nie miałam pieniędzy ze sobą. Przypomniła mi o tym sklepowa gdy byłam tam drugi raz. To nie zgadzało mi się bo wiem, że tamtego dnia miałam pieniądze ze sobą. Pomimo wszystko nie byłam tego już do końca pewna, w zasadzie nie miałam na to dowodów. Nie pilnowałam tego. To był dla mnie największy problem, że ja do końca nie pilnowałam tych rzeczy. No i potem wiadomo można mi było „wcisnąć” w zasadzie wszystko. Byłam zdenerwowana na tą całą sytuację bo nie bardzo podobało mi się podwójnie płacić. I choć czułam, że coś tu jest nie tak to i tak nie miałam na to dowodów, nawet sama do końca nie mogłam polegać na własnej pamięci. Wyszedłam ze szkoły i tam przed wejściem po prawej stronie w kącie pomiędzy schodami, a ścianą stał mój rower. Chciałam go wziąć. Tam też już były dzieci, w sumie młodzież. Czułam, że jest pomiędzy nami dobry kontakt. Pomyślałam, że fajne są te dzieciaki w tej szkole.

Interpretacja Skojarzeniowa

Wczoraj kolega w rozmowie ze mną zażartował, że do pracy będzie jeździła deskorolką taką właśnie ze snu. To było à propos tego, że chcę zacząć jeździć do pracy rowerem, co ma wpłynąć pozytywnie na moją kondycję. Fakt jest taki, że jadę dziś do pracy rowerem po raz pierwszy po długiej przerwie.

Autorefleksja

W tym śnie występują dwie przestrzenie. W szkole i poza szkołą. Stara i nowa przestrzeń. W szkole – czyli wszystko co się zadziało wtedy ze mną gdy zaczęłam dorastać i jednocześnie tyć. Poza szkołą – czyli wyjście z tamtej przestrzeni (nie fizycznie ale programowo) i dostrzeżenie możliwości jakie są odpowiednie dla mnie teraz (rower). Deskorolka symbolizuje zupełnie niepotrzebny sprzęt (ostatnio myślałam o zakupie drogiego sprzętu do ćwiczeń), który wcale nie jest środkiem do celu. Wydaje mi się, że im większa inwestycja tym silniejsza moc sprawcza, że aby coś osiągnąć trzeba zapłacić za to dużą cenę. Nic bardziej mylnego. To czego mi potrzeba, to „wyjścia ze szkoły”, z tamtych programów i to na poziomie energetycznym się już zadziało. Pieniądze nie zapewnią mi prawdziwego poczucia własnej wartości. Przed szkołą była fajna młodzież. Czułam do nich sympatię – taki mam teraz stosunek do samej siebie. Brakowało mi tego w tamtym czasie (źródło: archiwum własne).

Mapa pieniądza

1. Błędnie myślę, że pieniądze są kluczowe dla odpowiedniego poczucia własnej wartości;
2. Płacenie za coś dwa razy wynika z nie pilnowania swojej własności. Jeśli czegoś nie pilnuje to znaczy, że jest mi to obojętne. Nie cenię tego co do mnie należy, w tym wypadku oznacza, że nie cenię samej siebie. To jest najgłębsza warstwa przekazana za pomocą tego konkretnego snu.

SEN 3

Sen ten jest bardzo ważny dla osoby śniącej i jej sytuacji finansowej, pomimo iż pieniędzy nie wystąpił w nim ani razu. Ukazuje jakie aspekty życia tej osoby stoją obok siebie w ścisłej zależności, wpływając na siebie wzajemnie.

Interpretacja Wstępna

Śniło mi się, że odwiedziłam moją kuzynkę, która mieszka i pracuje w Holandii. Rozmawiałyśmy o jedzeniu, głównie o warzywach. Ona wspomniła o mamie naszej wspólnej znajomej, która choruje na raka i musi być na specjalnej diecie owocowej. Może zjeść tylko 3 owoce dziennie i w tym 2 banany. Mówiła że te banany już uszami jej wychodzą. Potem znalazłyśmy się obie już w innym miejscu. To było przy wielkiej budowlu, która była w pewnym sensie moją własnością albo jeśli nie moją to mogłam o niej decydować. I powiedziałam coś takiego: „Ja bym to chętnie oddała mojemu bratu i jego żonie na własność, żeby mieli to do swojej dyspozycji”.

Interpretacja Skojarzeniowa

Dzień wcześniej rozmawiałam z moją siostrą o tym, że chciałabym się bardziej przyłożyć do planowania tego co jem. Mam taką tendencję do zjadania rzeczy np. owoców, które wystarczy obrać tylko ze skórki i już jest gotowe do zjedzenia (np. banany) i wiem, że to nie jest dla mnie do końca dobre. Przygotowywanie potraw jest dla mnie trochę stratą czasu. Potrafię docenić dobrze przygotowany posiłek ale wole gdy ktoś inny go dla mnie zrobi. Sama nie wykazuje inicjatywy w tym temacie.

Interpretacja Emocjonalna

Jedno z uczuć jakie miałam w tym śnie to to, że diety, a w szczególności ograniczanie jedzenia jest straszne. Nie dostarczanie organizmowi wartościowego i zróżnicowanego pożywienia wywołuje w człowieku, a przynajmniej we mnie uczucie pustki w środku. Być może niczym się nie różniące od tego co robi z człowiekiem nowotwór „zjadając” go od środka i powodując bardzo podobny efekt. Oprócz tego czułam przyciąganie raczej do warzyw niż owoców. I druga część snu z domem też bardzo ważna. Tam w tym momencie czułam się całkiem inaczej. Było we mnie uczucie dostatku, wypełnienia, obfitości. Na tyle, że nie widziałam najmniejszego problemu, żeby dzielić się tym z innymi.

Autorefleksja

Oczywiście to są tylko symbole ale uświadamiają mi jedną bardzo ważną rzecz. Jeśli chcę mieć wszelką obfitość wokół siebie to w pierwszej kolejności muszę zatroszczyć się o to co jem, jak jem, co wprowadzam do swojego systemu, czym się karmię. Jeśli w tej podstawowej kwestii będę potrafiła zapewnić sobie to czego mi potrzeba (nie na zasadzie diety ale kierowania się smakiem, intuicją, ochotą) to automatycznie wszystko dookoła będzie takie samo. Będę przyciągać do swojej przestrzeni wszelką obfitość, bo dokładnie tym sama będę. Jest takie powiedzenie: „jesteś tym co jesz” i o to w tym właśnie chodzi (<http://www.dreamcoaching.pl> 2016).

Mapa pieniędzy

1. Przygotowywanie i spożywanie jedzenia bezpośrednio wiąże się z moim stanem obfitości i bogactwa, a przez to finansów.

Podsumowanie

Informacja pochodząca ze snu nie stanowi praktycznego zastosowania w codziennej rutynie dnia obecnych czasów. Dzieli nas od tego przepaść. O ile techniki interpretowania snów i co za tym idzie dekodowania podświadomości można się nauczyć, to problem wydaje się tkwić w zupełnie czymś innym, a mianowicie w uzmysłowieniu sobie ważności tego co śnimy, dostrzeżenia faktu, że nie bez powodu takie zjawisko jak sen występuje.

Człowiek przez całe życie jest konfrontowany z coraz to nowymi okolicznościami bytowania i współzależności z innymi ludźmi. Proces ten powinien być wspierany (naturalnym trybem) cały czas. Trzeba rozważyć czy właśnie sny nie są pewną reprezentacją tego, co niewidoczne, lecz wręcz priorytetowe. Interakcja z podświadomością za pomocą snów jest sposobem wciąż mało eksplorowanym. Biegłość w interpretowaniu snów nie jest czymś, z czym się rodzimy. Ta umiejętność podobnie zresztą jak każda inna wymaga nabrania wprawy i kompetencji, które zdobywa się dzięki praktyce. Warto spojrzeć na to jak na inwestycję, która będzie procentować całe życie. Wydaje się bowiem, że sen podobnie jak człowiek, nie daje nic za darmo.

Bibliografia

- Aparnathi R., (2014) *The study About Brain Wave Extreme Low frequency and Works*, C U Shah College of Technology and Engineering, Gujarat, Indie.
- Artemowicz B., Sobaniec P., (2011) *Badanie EEG w neuropedii*, Klinika Neurologii i Rehabilitacji Dziecięcej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, tom 20, nr 41.
- Brandler R., Grinder J., (2008) *Struktura magii. Kształtowanie ludzkiej psychiki, czyli więcej niż NLP*, Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Cansino S., Maquet P., Dolan R.J., Rugg M.D., (2002) *Brain activity underlying encoding and retrieval of source memory*, „Cereb Cortex” 12 (10), 1048-56.
- Grochowska I., (2014) *Metapoznanie – czy możemy być świadomi przebiegu własnego procesu uczenia się stosując neurofeedback*, 12(3), 9-32.
<http://www.dreamcoaching.pl> [12.05.2018].
<http://www.dreamcoaching.pl/sen-o-byciu-bogatym-interpretacja-wstepna-emocjonalna-skojarzeniowa-z-autorefleksja-ipp/> [05.08.2016].
<https://healingthebody.ca/do-you-suffer-from-chained-elephant-syndrome/> [12.05.2018].
- KAO F-CH., WANG S.R., CHANG Y-J., (2015) *Brainwaves Analysis of Positive and Negative Emotions*, tom 12.
- Leszkowicz E., (2007) *Znaczenie czynnościowe ośrodkowych rytmów synchronicznych ze szczególnym uwzględnieniem rytmu theta*, „Sen” tom 7, nr 1.
- Summerfield Ch., Mangels J.A., (2005) *Coherent theta-band EEG activity predicts item-context binding during encoding*, „NeuroImage” 24.
- Wziątek K., (2016) *Sny jako narzędzie rozwojowe stosowane w metodzie Dream Coaching* „Rynek-Społeczeństwo-Kultura” nr 4(20), s. 47-51.