

Un mister al mintii umane- ne putem controla visele?

Scris de Sighet Online
Marți, 21 Iunie 2011 22:43 -



"Este posibil sa influentam visele cu o tehnica numita <>. Daca vrei sa visezi despre un anumit subiect, concentreaza-te asupra lui cand esti in pat. Deoarece visele sunt vizuale, retine o imagine referitoare la acel lucru in mintea ta, in timp ce adormi" a spus Barrett, cercetator. Puteti, de asemenea, pune un obiect sau o fotografie care reprezinta visul dorit, pe noptiera de langa pat, ne sfatuieste Barrett. O alta componenta cheie este sa folosim creativ visele si sa evitam sa sarim din pat, in momentul in care ne trezim. Procedand astfel, inseamna ca veti pierde jumatate din continutul visului vostru. Daca nu va amintiti un vis imediat, gasiti in continuare si vedeti daca va vine un gand sau o imagine in minte. Uneori, un vis intreg se va intoarce, copleindu-va" a spus Barrett.

Planul celei de-a doua strategii este sa folosim informatiile aratate de inconstientul nostru, cand dormim. Este greu sa stabilim un raport exact intre mintea noastra inconstienta si cea constienta, dar psihologii il estimeaza de a fi de noua la unu. Am putea crede ca gandirea noastra reprezinta cea mai buna strategie de rezolvare a problemelor, dar puterea mintii noastre constiente este relativ redusa. Si meditatiea noastra obsesiva asupra unei probleme este strans legata de stres, depresie si anxietate. Deci, ingaduind mintii noastre inconstiente sa lucreze, acest aspect poate fi mai sanatos si mai eficient.

Barrett a efectuat un studiu timp de o saptamana, cu studentii de la un colegiu. Le-a cerut sa foloseasca metoda incubatiei visului, ca un instrument de rezolvare a problemelor. Aproximativ jumatate dintre studenti au visat despre subiectul respectiv, iar un sfert dintre ei au rezolvat problema. "Daca ne-am impotmolit intr-o problema, se datoreaza faptului ca acesta este rationamentul nostru constient, care este blocat. Puterea visului consta in faptul ca este un alt mod de gandire, el completeaza si imbogateste ceea ce am facut in timp ce eram trezi", a declarat Barrett.

Articol complet:

ziare.com