**Практыкаванне 28**

|  |
| --- |
|  |

А известно вам, что сны можно видеть и на яву? Не  верите?! Тогда чтобы поверить, вам нужно сделать следующее: когда вы сильно устали от тяжёлого дня прилягте. Вам необходимо лечь на спину, руки положите по швам, а глаза закройте. Лежите абсолютно неподвижно и внимание, старайтесь не заснуть. Мозг будет посылать сигналы, а ваше тело — погрузится в сон. Если же вы захотите почесаться, перевернуться на бок или же моргнуть, не поддавайтесь — ИГНОРИРУЙТЕ эти ощущения и примерно через 0,5 часа вы почувствуете тяжесть на груди, ил даже будете слышать непонятные звуки. Это проявление наступления сонного паралича. Если в этот момент вы приоткроете глаза, то увидите галлюцинации (это сон с открытыми глазами), однако двигаться вы не сможете, потому что ваше тело уже заснуло. А вы можете закрыть глаза и тогда всерьез заснёте, однако в этом случае вы сможете контролировать свои сны – это осознанное сновидение.