



Протоколы для ОСОЗНАННЫХ СНОВ

ЗАКАЗАТЬ

ПРОТОКОЛЫ:

Подними эффективность на 150%!

#1. Пробуждение во сне   

#2. Отложенный не прямой   

#3. Классический не прямой   

#4. Отложенный прямой   

#5. Классический прямой 

#6. Упёртость 

#7. Утреннее зверство 

#8. Тотальное зверство 

Не получается?

Выбери для себя лучшее!

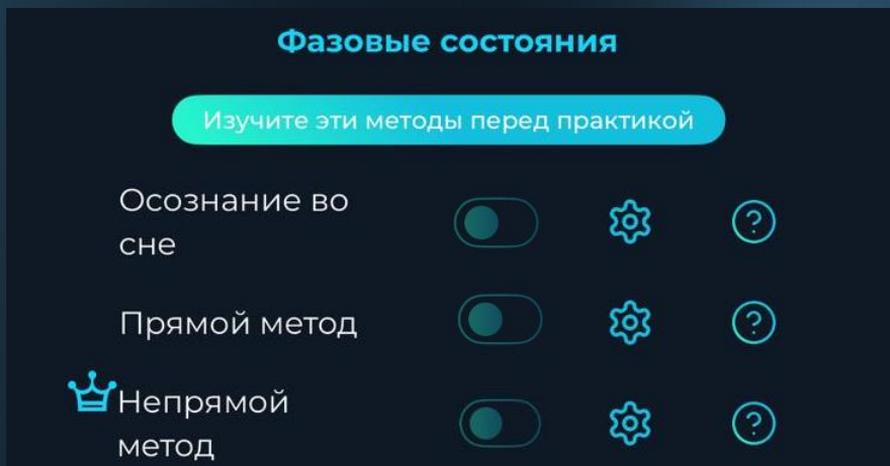
1. Практика двух выдохов

Включите маску, удерживая центральную кнопку 2 секунды. После сигнала «Привет», сделайте два быстрых выдоха — последует вибрация. Этот навык понадобится позже.



2. Подключение к приложению

Скачайте приложение LucidMe ([iOS](#), [Android](#)), подключите маску и найдите настройки внизу:



3. Практика 2–3 раза в неделю

До тех пор, пока не сможете попадать в осознанные сны почти каждую ночь, практикуйтесь лишь 2–3 ночи в неделю.

+50% к успеху

4. Длительность сна

В эти ночи ложитесь на час раньше и просыпайтесь на час позже.

+50% к успеху

5. Концентрация холина

Прямо перед практикой употребите два варёных желтка (или примите немного холина, галантамина или Гуперзин А, но только после консультации с врачом).

+50% к успеху



ПРОТОКОЛ #1

Пробуждение во сне

Время:



Усилия:



Оценка эффективности

Если спите очень хорошо

30% - 60%

Если сон нормальный

20% - 40%

Если сон нарушен

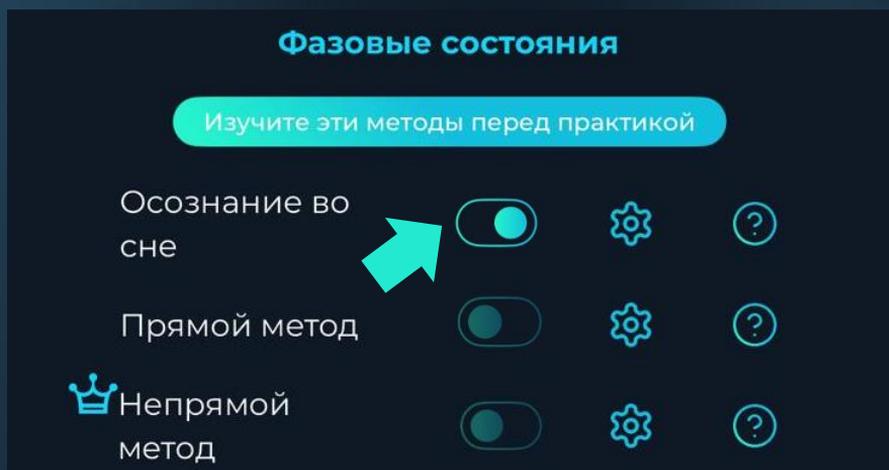
0% - 10%



Даже в лабораторных условиях сигналы в фазе БДГ редко приводят к осознанным снам. Поэтому LucidMe определяет накопление БДГ-сна, когда мозг наиболее готов к данному опыту. **Это работает только при хорошем сне.**

1. Режим

Выберите режим осознания во сне. В поднастройках отложить на 100 мин, длительность — 600 мин:



2. Намерение и засыпание

После сохранения настроек и активации режима подумайте о крутых целях в осознанном сновидении этой ночью. Далее засыпайте как обычно.



3. Сигналы в сновидении

Если вы почувствуете сигнал во сне (свет, звук, вибрацию), сделайте два быстрых выдоха, чтобы отключить сигнал, и следуйте своим целям в осознанном сновидении.

4. Пробуждение

Если сигналы разбудили вас, сделайте два быстрых выдоха или лёгкое движение головой, чтобы отключить сигнал. Затем, в течение одной минуты и не напрягая мышцы, попробуйте взлететь, выкатиться из тела, встать, представьте себя в каком-либо месте (или другие не прямые техники [отсюда](#) или [отсюда](#)).

Если техники сработают, ваш осознанный сон будет выглядеть как выход из тела. Если нет — просто засните снова.

5. Нет сигналов?

Улучшите качество сна или проверьте настройки.



ПРОТОКОЛ #2

Отложенный непрямой метод

Время:



Усилия:



Оценка эффективности

Если спите очень хорошо

40% - 80%

Если сон нормальный

30% - 60%

Если сон нарушен

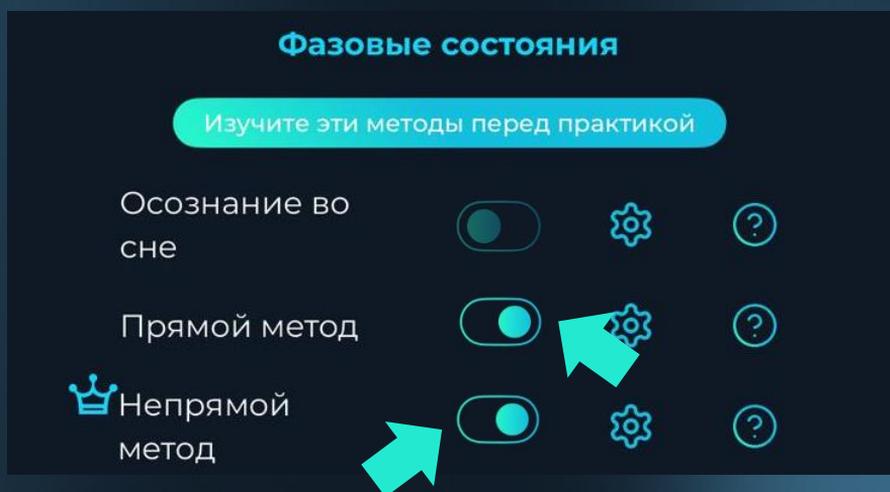
0% - 10%



Через 4–6 часов сна мозг всё больше находится в БДГ-сне, а при пробуждении может в него вернуться за минуту. Если в эти моменты выполнить специальные техники, это поможет перенести осознание в фазу БДГ. LucidMe помогает вспомнить эти техники при пробуждении.

1. Режим

Установите прямой метод (длительность на 10 минут, интервалы — 2 минуты) и непрямой метод (отложить на 30 минут, длительность — 300 минут):



2. Прерывание сна

Проснитесь за 2-3 часа до финального пробуждения, освежите мотивацию.



3. Тренировка

Активируйте маску и имитируйте пробуждения во время прямого метода (делайте не прямые техники после выключения сигналов).

4. Засыпание

Засыпайте с мыслями о целях в осознанном сне и техниках на пробуждениях.

5. Сигналы в сновидении

Если вы почувствуете сигнал во сне (свет, звук, вибрацию), сделайте два быстрых выдоха, чтобы отключить сигнал, и следуйте своим целям в осознанном сновидении.

6. Пробуждение

Если сигналы разбудили вас, сделайте два быстрых выдоха или лёгкое движение головой, чтобы отключить сигнал.



Затем, в течение одной минуты и не напрягая мышцы, попробуйте взлететь, выкатиться из тела, встать, представьте себя в каком-либо месте (или другие не прямые техники [отсюда](#) или [отсюда](#)).

Если техники сработают, ваш осознанный сон будет выглядеть как выход из тела. Если нет — просто засните снова.

7. Super Bonus

Даже без помощи LucidMe вы можете спонтанно осознаться во сне. Будьте готовы!

8. Нет сигналов?

- Проверьте настройки.
- Вместо получения сигналов в момент пробуждения, установите фиксированный интервал (например, каждые 30 минут). Некоторые сигналы могут быть не вовремя, но зато вы гарантированно их получите.



ПРОТОКОЛ #3

Классический непрямой метод

Время:



Усилия:



Оценка эффективности

Если спите очень хорошо

40% - 80%

Если сон нормальный

30% - 60%

Если сон нарушен

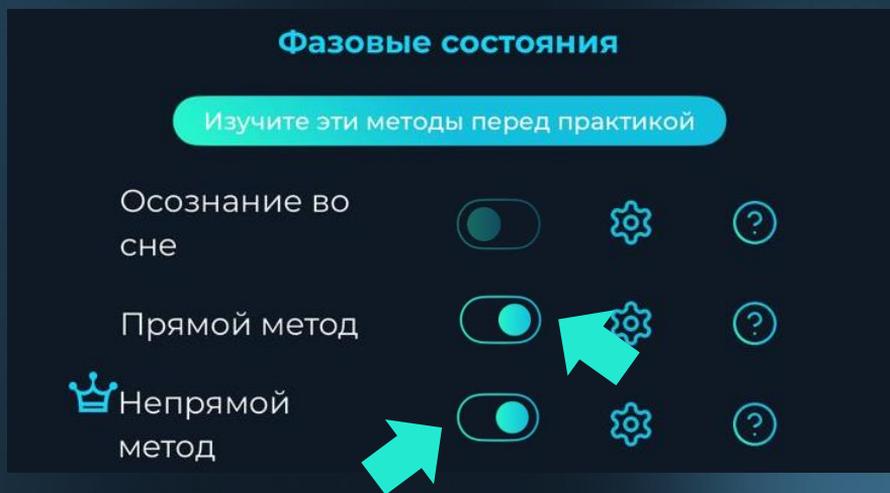
10% - 20%



Часто при пробуждении наш мозг может вернуться в БДГ-сон за минуту. Если в эти моменты выполнить специальные техники, это поможет сохранить осознание во время этого процесса. LucidMe помогает вспомнить эти техники при пробуждении.

1. Режим

Установите прямой метод (длительность на 10 минут, интервалы — 2 минуты) и непрямой метод (отложить на 120 минут, длительность — 600 минут):



2. Тренировка

Активируйте маску и имитируйте пробуждения во время прямого метода (делайте не прямые техники после выключения сигналов).



3. Засыпание

Засыпайте с мыслями о целях в осознанном сне и техниках на пробуждениях.

4. Сигналы в сновидении

Если вы почувствуете сигнал во сне (свет, звук, вибрацию), сделайте два быстрых выдоха, чтобы отключить сигнал, и следуйте своим целям в осознанном сновидении.

5. Пробуждение

Если сигналы разбудили вас, сделайте два быстрых выдоха или лёгкое движение головой, чтобы отключить сигнал. Затем, в течение одной минуты и не напрягая мышцы, попробуйте взлететь, выкатиться из тела, встать, представьте себя в каком-либо месте (или другие не прямые техники [отсюда](#) или [отсюда](#)).



Если техники сработают, ваш осознанный сон будет выглядеть как выход из тела. Если нет — просто засните снова.

6. Super Bonus

Даже без помощи LucidMe вы можете спонтанно осознаться во сне. Будьте готовы!

7. Нет сигналов?

- Проверьте настройки.
- Вместо получения сигналов в момент пробуждения, установите фиксированный интервал (например, каждые 30 минут). Некоторые сигналы могут быть не вовремя, но зато вы гарантированно их получите.



ПРОТОКОЛ #4

Отложенный прямой метод

Время:



Усилия:



Оценка эффективности

Если спите очень хорошо

40% - 80%

Если сон нормальный

30% - 60%

Если сон нарушен

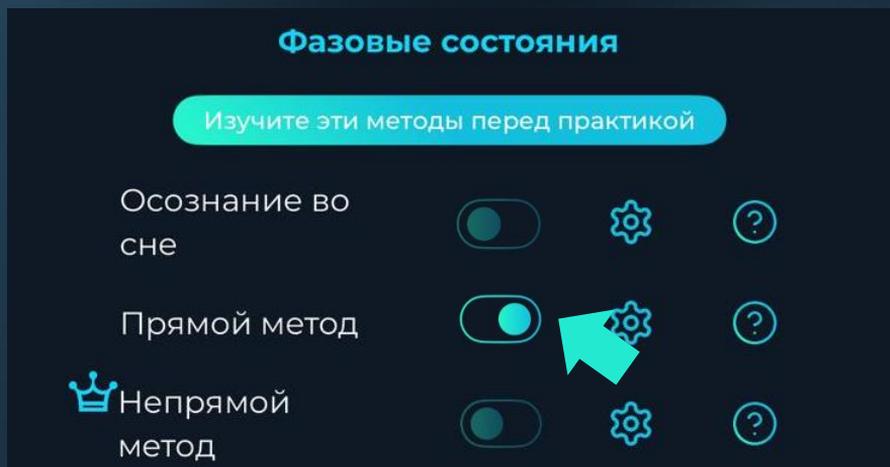
0% - 10%



Через 4–6 часов сна мозг всё больше находится в БДГ-сне. Если на засыпании в это время выполнить специальные техники, это поможет перенести осознание в сон. Обычно это сложно, потому что мы просто засыпаем. Именно от этого защищает LucidMe.

1. Режим

Установите прямой метод (длительность на 30 минут, интервалы — 5 минуты):



2. Прерывание сна

Проснитесь за 2-3 часа до финального пробуждения, освежите мотивацию и активируйте маску.



3. Техники

После активации маски наблюдайте за ощущениями и мыслями во время засыпания (или выполняйте прямые техники из [книги](#)). В один момент вы можете оказаться в осознанном сне.

4. Повтор сигнала

Если вы бодрствуете и получаете сигнал, двумя быстрыми выдохами или лёгким движением головы его отключите. Затем продолжайте выполнять техники.

5. Сигналы в сновидении

Если вы почувствуете сигнал во сне (свет, звук, вибрацию), сделайте два быстрых выдоха, чтобы отключить сигнал, и следуйте своим целям в осознанном сновидении.

6. Пробуждение

Если сигналы разбудили вас, сделайте два быстрых выдоха или лёгкое движение головой, чтобы отключить сигнал.



Затем, в течение одной минуты и не напрягая мышцы, попробуйте взлететь, выкатиться из тела, встать, представьте себя в каком-либо месте (или другие не прямые техники [отсюда](#) или [отсюда](#)).

Если техники сработают, ваш осознанный сон будет выглядеть как выход из тела. Если нет — просто засните снова.

7. Super Bonus

Даже без помощи LucidMe вы можете спонтанно осознаться во сне. Будьте готовы!

8. Корректировка сигналов

- Если вы слишком часто засыпаете во время техник, сократите их интервал.
- Если вы слишком бодры во время техник, увеличивайте интервал.

9. Нет сигналов?

Проверьте настройки.



ПРОТОКОЛ #5

Классический прямой метод

Время:



Усилия:



Оценка эффективности

Если спите очень хорошо

25% - 50%

Если сон нормальный

15% - 30%

Если сон нарушен

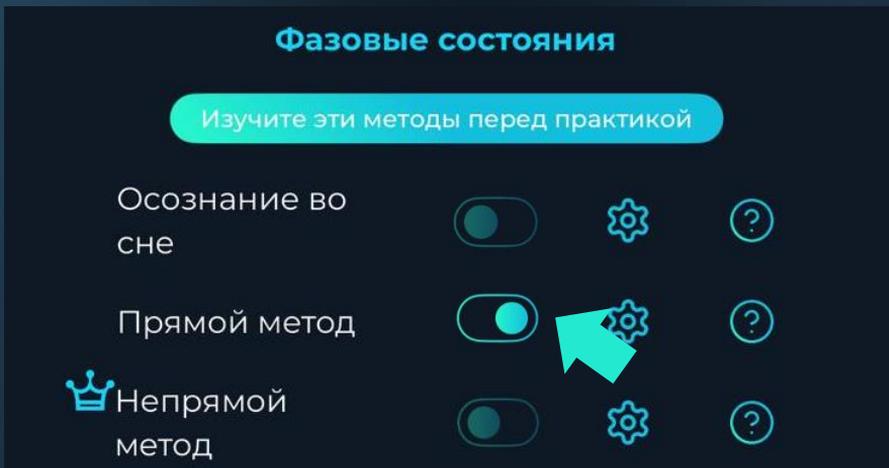
0% - 10%



Иногда наш мозг может оказаться в БДГ-сне даже на засыпании вечером. Если в это время выполнить специальные техники, это поможет перенести осознание в сон. Обычно это сложно, потому что мы просто засыпаем. Именно от этого защищает LucidMe.

1. Режим

Установите прямой метод (длительность на 30 минут, интервалы — 5 минуты):



2. Гендерная несправедливость

Как показывают [исследования](#), именно женский пол имеет склонность к успеху в данном методе. У мужчин это получается значительно реже.



3. Техники

После активации маски наблюдайте за ощущениями и мыслями во время засыпания (или выполняйте прямые техники из [книги](#)). В один момент вы можете оказаться в осознанном сне.

4. Повтор сигнала

Если вы бодрствуете и получаете сигнал, двумя быстрыми выдохами или лёгким движением головы его отключите. Затем продолжайте выполнять техники.

5. Сигналы в сновидении

Если вы почувствуете сигнал во сне (свет, звук, вибрацию), сделайте два быстрых выдоха, чтобы отключить сигнал, и следуйте своим целям в осознанном сновидении.

6. Пробуждение

Если сигналы разбудили вас, сделайте два быстрых выдоха или лёгкое движение головой, чтобы отключить сигнал.



Затем, в течение одной минуты и не напрягая мышцы, попробуйте взлететь, выкатиться из тела, встать, представьте себя в каком-либо месте (или другие не прямые техники [отсюда](#) или [отсюда](#)).

Если техники сработают, ваш осознанный сон будет выглядеть как выход из тела. Если нет — просто засните снова.

7. Super Bonus

Даже без помощи LucidMe вы можете спонтанно осознаться во сне. Будьте готовы!

8. Корректировка сигналов

- Если вы слишком часто засыпаете во время техник, сократите их интервал.
- Если вы слишком бодры во время техник, увеличивайте интервал.

9. Нет сигналов?

Проверьте настройки.



Может
нарушить
сон



ПРОТОКОЛ #6

Упёртость

Время:



Усилия:



Оценка эффективности

Если спите очень хорошо

50% - 100%

Если сон нормальный

40% - 80%

Если сон нарушен

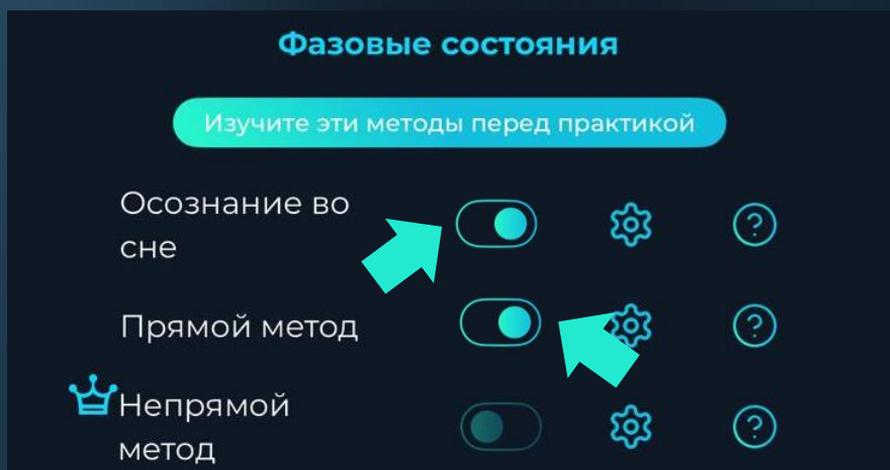
15% - 30%



Если мы можем вызывать осознанные сны при засыпании, ночью или утром, почему бы не использовать эти возможности?

1. Режим

Установите прямой метод (длительность на 30 минут, интервалы — 5 минуты). Одновременно используйте непрямой метод ИЛИ осознание во сне:



2. Объедините протоколы

Применяйте инструкции для выбранных протоколов.



Может
нарушить
сон



ПРОТОКОЛ #7

Утреннее зверство

Время:



Усилия:



Оценка эффективности

Если спите очень хорошо

50% - 100%

Если сон нормальный

40% - 80%

Если сон нарушен

0% - 10%



Через 4–6 часов сна мозг всё больше находится в БДГ-сне. Почему бы не использовать эти возможности?

1. Режим

Установите прямой метод (длительность на 20 минут, интервалы — 5 минуты). Одновременно используйте не прямой метод ИЛИ осознание во сне:



2. Прерывание сна и объединение интервалов

Проснитесь за 2-3 часа до финального пробуждения, освежите мотивацию и активируйте маску. Применяйте инструкции для выбранных протоколов.



Может
нарушить
сон



ПРОТОКОЛ #8

Тотальное зверство

Время:



Усилия:



Оценка эффективности

Если спите очень хорошо

60% - 100%

Если сон нормальный

45% - 90%

Если сон нарушен

20% - 40%



Почему бы просто не использовать все существующие возможности? Готовы пожертвовать качеством сна?

1. Режим

Установите прямой метод (длительность на 30 минут, интервалы — 5 минуты). Одновременно используйте непрямой метод и осознание во сне:



2. Объедините протоколы

Применяйте инструкции для выбранных протоколов.

3. Восстановление

Если протокол нарушает сон, делайте дольше паузы в практике.



НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?



1. Больше практики

В настоящее время маска LucidMe предоставляет самые эффективные инструменты для осознанных снов. Если возникают трудности, стоит внимательнее изучить сопутствующие техники:

- Приложение LucidMe ([iOS](#), [Android](#))
- [Книги](#)
- [Видео](#)

2. Поддержка

Если у вас есть вопросы или технические проблемы, связанные с маской LucidMe, пожалуйста, свяжитесь с нами по адресу support@remspace.net



ЗАКАЗАТЬ

