

LEMBRE-SE DOS SEUS SONHOS

Saiba como recordar e interpretar as imagens que aparecem durante o sono

Os sonhos são fontes inesgotáveis de conhecimento sobre a personalidade e a vida das pessoas. Estas imagens noturnas revelam os desejos do inconsciente, os conflitos e as inquietações que precisam ser superados. Além disso, o sonho pode ser um sinal sobre o futuro, um alerta importante na hora de tomar uma decisão. Estudiosos do mundo inteiro que pesquisam a mente humana admitem a importância dos sonhos e que eles podem dizer muito sobre a pessoa.

Para aproveitar da melhor maneira possível a mensagem que os sonhos trazem para a sua vida, é preciso usar alguns truques que vão ajudá-la(o) a se lembrar mais facilmente deles. Vamos lá?

EM SINTONIA COM AS IMAGENS

Para lembrar dos sonhos, é preciso seguir um verdadeiro ritual, momentos antes de dormir. Para conseguir aproveitar ao máximo a mensagem do seu sonho, é importante que você se lembre dele em detalhes, ou seja, o maior número de cenas. Assim, entenderá com mais clareza o recado que ele lhe envia.

A hora em que for se deitar, pense em todas as coisas que você viveu durante o dia inteiro, elabore em sua cabeça um "filme" de tudo o que aconteceu com você. Procure fixar os fatos mais importantes. Isto porque o cotidiano influencia diretamente no sonho. Se acontecer algo muito marcante naquele dia, seja no trabalho ou em sua casa, provavelmente você vai sonhar com isso.

Acenda uma vela amarela e um incenso de camomila antes de se deitar. Estes elementos vão aguçar a sua memória.

Evite os pensamentos negativos, mesmo que tenha passado um dia estressante, cheio de problemas e algumas coisas não saíram do jeito que você queria que fosse. Não leve as suas frustrações para o seu período de descanso. Encare a hora de dormir como um momento sagrado, em que você deve se desligar de tudo.

Mentalize apenas coisas agradáveis, pense que o dia seguinte será bem melhor e deixe a ansiedade de lado. Desta forma, poderá ter uma noite mais tranquila e, conseqüentemente, um sonho bem melhor. Aquela hora em que você começa a adormecer é o momento mais propício para aparecer a solução daquele problema que tanto lhe incomoda. Por isso, deixe a mente limpa para receber esta mensagem que o seu próprio inconsciente elabora.

Peça ao seu anjo da guarda para que lhe transmita mensagens importantes em seu sonho. Para isso, acenda um incenso de jasmim, uma vela branca e coloque debaixo do travesseiro um papel com os seguintes dizeres: "Querido Anjo, projeta o meu repouso e envia-me o teu recado". Os restos do incenso e da vela, enterre em um jardim florido.

Procure dormir com o mínimo de barulho possível e em um local com pouca iluminação. Para relaxar e ver seus sonhos com mais calma e tranquilidade, nada melhor do que dormir no escuro. Se gosta de ouvir música, prefira as mais suaves e, claro, fuja das muito agitadas. Tente se concentrar ao máximo e pense que será capaz de lembrar da maioria das imagens que aparecerem.

Segundo as crenças populares, assim que acordar, não se deve passar as mãos nos cabelos. Tal fato faz com que a pessoa esqueça o sonho que teve. Além de Ter esse cuidado, prometa para si mesma que não vai Ter problemas para se lembrar de todos os sonhos que tiver.

Uma ótima dica é deixar um caderninho de anotações do lado da cabeceira da cama. Na hora em que acordar, escreva imediatamente todas as imagens que teve durante a noite, assim será mais fácil interpretá-las. Escreva

neste caderninho como se fosse um diário. Desta forma, com o passar dos dias, você vai perceber alguns fatos que se repetem e, encaixando as cenas, entenderá melhor a mensagem que os sonhos querem passar para você. Além disso, também tem chances de sonhar com números importantes que podem ser valiosos palpites para apostas.

MISTÉRIOS E ENIGMAS

O mundo dos sonhos é misterioso, por isso não dá para entendê-lo por completo. Nem tudo o que se sonha significa que vai acontecer com você no futuro. As imagens podem simbolizar situações completamente diferentes, até mesmo o inverso. Se você costuma Ter muitos pesadelos, sonhar com morte, violência, isto é um aviso de que está em um período de transição e ruptura. Pode indicar renovação e amadurecimento.

Procure tirar alguma lição do seu sonho, se você, por exemplo, tem um relacionamento estável, mas costuma sonhar com outros homens. Isto mostra que você deve repensar a sua relação, conversar com o seu parceiro e procurar reacender a chama que deve estar um pouco apagada. Lembre-se de que os sonhos são o espelho do seu dia-a-dia. Se você estiver perturbada, em meio a conflitos, isto vai se refletir na sua noite de sono.

Hábitos alimentares como comidas pesadas e muito temperadas, consumo de bebidas alcoólicas também alteram os sonhos e podem comprometer o seu descanso. Por isso, procure Ter uma vida mais saudável e positiva, e só cultivar bons pensamentos, assim terá sonhos deliciosos e com ótimas mensagens.

1. Cada pessoa necessita de uma quantidade de sono para se sentir bem no dia seguinte. Procure dormir quantas horas forem necessárias para que você se levante disposto.
2. Estabeleça o mesmo horário para se deitar e levantar todos os dias.
3. O ambiente no qual você dorme deve ter boas condições para favorecer o sono: deve ser silencioso, ventilado, escuro e com temperatura agradável. O colchão deve ser confortável, bem como os lençóis e travesseiros.
4. Ingerir alimentos leves próximo à hora de dormir.
5. A cama deve estar relacionada ao ato de dormir. Procure não ver televisão, comer, ler, etc na cama.
6. Evitar: bebidas alcólicas, cigarro e bebidas com cafeína à noite.
7. Pratique exercícios regularmente, durante o dia.
8. Evite atividades estimulantes à noite.
9. Procure se ocupar durante o dia. Evite ficar ocioso. A noite deve ser reservada para atividades que induzam ao relaxamento.
10. Evite cochilar durante o dia para não atrapalhar o seu sono à noite.
11. Finalmente, de acordo com a visão da Medicina Chinesa, a melhor posição para dormir, é deitar sobre o lado direito, com as pernas levemente curvadas. Esta posição permite que o coração fique em uma posição mais alta de tal forma que o sangue possa circular livremente, o Fígado numa posição mais baixa, para que o sangue possa ser coletado, enraizando a Alma etérea.

Texto retirado da revista Mais Saudável