

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 12: Je Eerste Lucid Dream in 24 Uur

De afgelopen jaren heb ik me verdiept in lucid dreaming, simpelweg omdat het geweldig is om te ervaren.

Maar daarnaast heb ik meer grip gekregen op mijn angsten en mijn schaduwkant met behulp van lucid dreams.

Ik ben sterk gaan twijfelen over de realiteit, en de belangrijkheid van mijn gevoelens over de realiteit, en als uitkomst daarvan ben ik beter geworden in manifesteren wat ik wil in deze realiteit omdat blokkades minder sterk zijn geworden.

Deze video geeft een soort van snelstart over lucid dreaming.

Er is enorm veel over lucid dreaming te vertellen, verschillende technieken over het controleren van je dromen, hoe je via je dromen je potentieel kunt zien en bereiken, en hoe je jouw algehele slaap drastisch kunt verbeteren.

Je slaapt zo'n 8 uur per nacht, en de meeste mensen herinneren zich hier niks van. Dat is zonde, want je zou elke nacht een prachtig avontuur kunnen hebben. **Ik kijk elke avond uit om naar bed te gaan, want dat is de tijd dat ik mijn "tweede leven" kan ontdekken.**

Het leven via mijn onderbewustzijn. Het leven zonder beperkingen. Het leven waarin alles kan en niks onmogelijk is. En het voelt allemaal aan als echt. Dat is het toffe aan lucid dreaming.

In deze video wil ik je de basics uitleggen, en een techniek meegeven waardoor jij mogelijk aankomende nacht, of morgennacht een lucid dream kunt ervaren.

Als je het tof vindt, dan kun je vervolgens verder in deze materie duiken.

Het allereerste wat je wilt doen is jezelf open stellen. Je wilt jezelf vertellen dat lucid dreaming iets échts is (*wat duh... ook zo is*), en dat het ook voor jou mogelijk is.

Het tweede wat je wilt doen, is voor jezelf opschrijven wat je zou doen als er geen limitaties zijn. Dus bijvoorbeeld vliegen. Onzichtbaar zijn, door muren lopen. Sex hebben met een celebrity. Whatever.

Gewoon zo gek als je wilt. En bedenk jezelf vervolgens dat dit mogelijk is, en 100% echt gaat aanvoelen als je lucid gaat dromen. Maak het voor jezelf inspirerend om dit te kunnen, om dit mee te maken.

Het ding is, dat je deze twee stappen zeker twee tot drie uur per dag wilt doen, als je dit nog nooit gedaan hebt. Het kost best een beetje inzet, met name in het begin om je eerste lucid droom te hebben.

Vervolgens ga je naar bed, en zet je een zacht alarm op 6 uur nadat je gaat slapen. Dit betekent 4 sleep cycles.

En zoals je weet heb je per nacht 5 of 6 sleep cycles.

We willen je laatste, of 2 laatste sleep cycles lucid dream cycles maken.

Als je vervolgens wakker wordt, dan ga je weer slapen, en zet je de intentie dat wanneer je weer in slaap valt dat je droom een lucide droom wordt.

Daarnaast gebruik je een app zoals insight timer, en zet je een zacht alarm dat vervolgens elke 15 minuten afgaat.

Dus je gaat naar bed. Zet een normaal alarm die afgaat na 6 uur.

Vervolgens zet je je insight timer klok aan die afgaat elke 15 minuten.

Probeer zo relax mogelijk te gaan liggen. Ontspan al je spieren in je lijf, en adem diep in en uit en ga rustig verder slapen met slechts 1 intentie, en dat is om een geweldige lucid dream te hebben.

Wat er vervolgens gebeurt is dat het korte alarm dat afgaat elke 15 minuten, stoort je in de periode van de nacht waar je meestal een lange REM slaap hebt.

Tijdens de REM slaap is waar je jouw dromen hebt. En dit is dus de beste tijd om een lucid dream te hebben.

Probeer tijdens het terug in slaap vallen jezelf eraan te herinneren dat je slaapt, maar tegelijkertijd wakker bent.

En wat je wilt doen als je jezelf eraan herinnert dat je wakker wordt uit een droom, is opschrijven waar die droom over ging.

En als je dit doet... dan is er een grote kans dat je een lucid dream hebt.

En dat is direct het doel van deze video, want er zijn meer technieken om lucid dreaming wat minder abrupt te maken en dat het wat minder impact heeft met een alarm etc.

Het is voor mij bijvoorbeeld vrij normaal dat ik rond half 6 uur wakker wordt, en ik kan kiezen om eruit te gaan, want ik heb geslapen vanaf half 10, maar wat ik vaak doe is ik blijf liggen en probeer een lucid dream te hebben.

Het lukt niet altijd, maar vaak wel, en dan word ik om half 7 a 7 uur wakker met de meest geweldige ervaring.

Een kleine waarschuwing... Als je dit gaat doen op deze manier, weet dan dat je je de volgende dag wel moe voelt.

Je slaapt minder diep, je bent excited, etc. Dus doe dit in het weekend, of doe dit als je niet hoeft te werken of iets.

Daarnaast is dit niet iets wat je dus dagelijks wil doen. Want je verstoort hiermee je slaapritme waar we het in de vorige video's over hebben gehad.

Dit is slechts een techniek om zo snel mogelijk een geweldige ervaring te hebben met lucid dreaming als je dit nog nooit geprobeerd hebt.

Mocht je meer interesse hebben in lucid dreaming, laat me weten, stuur me een mailtje naar mitchel@magick.nl en wellicht kan ik hier wat meer video's over maken voor je.

Dank voor het kijken naar deze module, en ik zie je morgen terug bij de journaling module.