



luzider Traum - ein Klartraum

Bei einem Klartraum (auch luzider Traum) ist sich der Träumende dessen bewusst, dass er träumt. Dieses Bewusstsein kann vom flüchtigen Bemerkten dieser Tatsache bis zu einer bedeutsamen Erweiterung der eigenen Sichtweise reichen.

Man unterscheidet:

aus dem Traum eingeleiteter Klartraum

Luzide Träume kommen in der Regel vor, während eine Person inmitten eines normalen Traumes ist und plötzlich erkennt, dass es ein Traum ist.

und:

aus dem Wachzustand eingeleiteter Klartraum,

Hier begibt man sich direkt in den Traumzustand, scheinbar ohne das Bewusstsein darüber zu verlieren.

In beiden Fällen ist der Traum meist bizarrer und emotionaler als es bei normalen Träumen der Fall ist.

Der wichtigste Unterschied von normalen und Klarträumen ist jedoch, dass du zumindest zu einem gewissen Grad dein „träumendes Selbst“ und die Traumumgebung kontrollieren kannst.



WHY ??

Die Vorteile von Klarträumen - also dein Power of Why - warum du lernen solltest, besser früher als später, klar zu träumen:

▪ Ängste ergründen und loslassen

Ergünde deine Ängste. Was sind die Ursachen?

Und dann effektiv dagegen steuern.

Dazu gehört auch: Alpträume gehören der Vergangenheit an, wenn man klar träumen kann.

▪ Entspannung

Du kannst dir den perfekten Traumurlaub vorstellen mit Entspannung, Abenteuer und Erholung. Oder einfach im Garten oder auf der Couch oder in der Badewanne entspannen.

Whatever you want.

▪ Wiederholen und Vertiefen von Gelerntem

Vokabeln, neue Tanzschritte, Skifahren, Kampfsport, kochen, tanzen oder vieles mehr. In einem Klartraum kann man die geistigen Fähigkeiten erweitern und tagsüber motorisch das Ganze verfeinern. Wer jahrelang Klarträume durchführt ist sogar in der Lage eine Sprache im Traum zu lernen.



▪ **Lösungen und Ideen**

Hol dir Inspiration aus deinem Klartraum! Sammle Ideen, die du dann im Real-Life umsetzen kannst.
Außerdem: Finde in Klarträumen Lösungen für Probleme aus im Wachleben.

▪ **Selbsterkenntnis**

Erfahre mehr über dich, stell dich deinen Problemen und wachse an ihnen!

▪ **Erlebe Unmögliches!**

Erlebe Dinge, die im Wachleben einfach unmöglich sind.

Wie wäre es mit fliegen? Unter Wasser atmen?

Hat luzides Träumen auch Nachteile?

Suchtgefahr! Mach dich also NIEMALS dein Leben und dein Befinden von deinen Träumen abhängig. Sonst besteht die Gefahr, dass du irgendwann nicht mehr unterscheiden kannst zwischen Traum und Real-Life.

Ansonsten: Just do it!

YOUR TO DO:

Klarträumen und hop!

... und bald kannst du es im Schlaf ☐

Quellen: 1