

Cho bạn nào chưa biết thì: Lucid Dream đơn giản mà nói là giấc mơ sáng suốt, là một giấc mơ mà bạn có thể điều khiển. Điều thú vị của Lucid Dream là bạn có thể nhớ 100% tất cả mọi việc sau khi tỉnh dậy mà những giấc mơ bình thường nhiều lúc không thể vì khoảng thời gian bạn trải qua LucidDream là khoảng thời gian não bạn vẫn hoạt động nhưng cơ thể bạn vẫn ngủ. Bạn sẽ được trải nghiệm một thế giới siêu thực với mọi cảm giác, mọi điều kì diệu mà ở thế giới thực bạn không thể hoặc chưa làm được bởi tất cả những thứ đó điều bắt người từ mơ ước, trí tưởng tượng của bạn. Bạn có thể bay, đua xe hơi, đánh nhau hoặc gặp cô gái mình thích trong giấc mơ, vì bạn là chúa tể của thế giới giấc mơ của bạn nên bạn có thể làm mọi thứ. Tất cả điều chả hại gì thì tại sao ta không thử tiến vào Lucid Dream mà trải nghiệm một lần nhĩ

Những kĩ thuật đã Update:

- Kĩ thuật gợi nhớ giấc mơ
- Kĩ thuật kiểm tra thực tế
- Kĩ thuật thức tỉnh trong GMSS - WILD
- Kĩ thuật điều chỉnh chu kỳ -CAT
- Kĩ thuật quay trở lại giấc ngủ - WBTB

Kĩ thuật

1.Kĩ thuật gợi nhớ giấc mơ :

Để đạt được GMSS [Sau này mình sẽ gọi Lucid Dream là giấc mơ sáng suốt :0], kĩ thuật này là rất quan trọng để bạn có thể nhớ ra ít nhất một giấc mơ sinh động một đêm. Điều này làm tăng nhận thức của bạn trong khi đang mơ, và quan trọng nhất, nó làm bạn thực sự có thể nhớ những giấc mơ sáng suốt của mình ... Các kỹ thuật sau đây sẽ dạy bạn làm thế nào để nhớ những giấc mơ của bạn thường xuyên hơn, ngay cả khi bạn cảm thấy cực kì khó chịu về việc ghi nhớ những giấc mơ - hoặc nghĩ rằng bạn còn không có mơ khi ngủ nữa. Nhưng thực sự là những người trung bình ngủ tám giờ mỗi đêm đều trải qua 100 phút của thời gian giấc mơ REM.

-Dành thời gian cho giấc ngủ REM

Nếu bạn không có thời gian để ngủ, thì bạn không thể nào đạt được GMSS đâu ... Để GMSS xảy ra, bộ não của bạn cần được thư giãn và nghỉ ngơi tốt. Hơn nữa, bạn nên có một giấc ngủ khoảng 8h trước khi bạn có thể tận hưởng thời gian dài của trạng thái mà "mắt đang chuyển động liên tục" tiếng anh là Rapid Eyes Movement (REM) là khoảng thời gian chính

mà con người đang mơ ,nói chung là bạn ngủ đủ giấc thì thời gian bạn tận hưởng GMSS sẽ lâu và dễ dàng hơn.

Giấc mơ đầu tiên của đêm là ngắn nhất, chỉ kéo dài một vài phút và kẹp giữa các giai đoạn của giấc ngủ sâu. Bạn sẽ không nhớ bất kỳ thứ gì của giấc mơ này. Các chu kỳ giấc mơ thứ hai xảy ra khoảng 90 phút sau đó và diễn ra dài hơn một chút. Nhưng nó cũng không phải cho đến khi bạn đến chu kỳ REM thứ tư hoặc thứ năm (từ khoảng sáu giờ ngủ trở đi), lúc đó bạn sẽ trải qua giai đoạn dài của những giấc mơ khác nhau diễn ra trong **45-60 phút**.

Vì vậy, nếu bạn chỉ ngủ năm hoặc sáu giờ mỗi đêm, bạn đã đánh mất nhiều hơn khoản thời gian của giai đoạn dài của giấc ngủ REM, là giai đoạn quan trọng để não bộ xử lý ký ức và những thông tin mới cho não. Hơn nữa, hầu hết GMSS thường xảy ra từ 6h sáng trở đi [Cái này là thời gian đạt được GMSS của ông tác giả thôi chứ không phải 6h để đạt được GMSS nhất , và những GMSS dài nhất và sáng suốt nhất diễn ra mạnh mẽ nhất sau 8h[Cũng của ông .

Nếu bạn không có thời gian cho phép bản thân một giấc ngủ như vậy để có thể đạt được trạng thái REM mà chỉ có thể ngủ từ 5-6h thôi, thì hãy cố gắng giành thời gian rảnh rỗi cuối tuần để làm một giấc ngủ như vậy. Cho mình ngủ thêm 2 giờ nữa và điều đó chính là yếu tố chính giúp bạn mơ mộng trong GMSS đấy . Nếu bạn không thể đủ khả năng để ngủ như vậy vào cuối tuần ,hãy cố gắng đi ngủ sớm hơn và lên lịch trình cho mình ít nhất 8-9 giờ ngủ/1 lần cho mỗi tuần ,còn bạn nào muốn mơ thường xuyên thì ráng ngủ điều đặn 8h mỗi ngày nhé .

-Ghi nhật ký giấc mơ ngay lập tức:

Khi bạn đã có được giấc ngủ REM rồi, thì đây là một cách giúp tăng thêm hiệu quả cho việc ghi nhớ giấc mơ ,nó cần bạn phải chuẩn bị một cuốn sổ tay để làm nhật kí giấc mơ.

Buổi tối trước khi ngủ, đặt đồng hồ báo thức của bạn trước 4-5 giờ sau khi ngủ. Việc này sẽ giúp đánh thức bạn dậy trong giai đoạn giấc ngủ REM, khi thức dậy rồi hãy cố gắng gợi nhớ lại giấc mơ ngay lập tức. (Những chuyên gia về giấc mơ đồng ý rằng chúng ta có xu hướng chỉ nhớ những giấc mơ khi chúng ta bị đánh thức trực tiếp từ giấc mơ hơn. Nếu chúng ta chỉ đi thẳng vào một giấc ngủ sâu , giấc mơ sẽ bị mất mãi mãi mà bạn không còn nhớ gì nữa.)

Chuẩn bị sẵn một cuốn sổ tay cạnh giường và khi bị đánh thức lập tức ghi hết những chi tiết của giấc mơ mình có vào. Còn nếu lúc đó bạn không có ý nghĩ gì cả, tức là bạn không mơ, đừng lo lắng chỉ cần thư giãn và nằm im trong một vài phút và suy nghĩ về những gì bạn muốn mơ trong giấc ngủ tiếp theo. Khi ghi nhật ký mơ ước, viết ở thì hiện tại tức là đặt mình trong hoàn cảnh giấc mơ đó đang diễn ra và nhấn mạnh các nhân vật bất thường, biểu tượng, những khung cảnh, chủ đề, hoặc cảm xúc của chính bạn hoặc ai đó trong mơ. Sau đó thiết lập báo thức của bạn trong thời gian **90 phút** và đi ngủ trở lại.

Lặp lại thủ thuật này mỗi 90 phút cho đến khi bạn mơ được trong ngày. Đến sáng, bạn có lẽ đã viết bốn hoặc năm ước mơ chi tiết. Đây là một kỹ thuật tuyệt vời nhằm gợi nhớ giấc mơ và tôi mạnh mẽ khuyên bạn nên thực hiện kỹ thuật này. Những nỗ lực của bạn để thức dậy mỗi 90 phút sẽ được khen thưởng với những kỷ niệm mạnh mẽ của những giấc mơ - và của người, địa điểm và những điều kì diệu mà bạn nhiều khi trong cuộc sống hiện tại bạn không

có ý tưởng về nó đã được thông qua đầu của bạn.

- Ngoài ra còn có những cách mình không dịch vì không khả thi ,nếu bạn muốn mình sẽ liệt kê ,đó là các cách như : Thôi miên, Thiền định ,Dùng thuốc như ma túy cần sa ,Uống rượu bia ,nghe là thấy oải rồi

2.Kĩ thuật kiểm tra sự thực tế ,kiểm tra nghịch lí :

Kiểm tra thực tế là một cách phổ biến nhiều người dùng để kích hoạt GMSS. Tuy rằng nó không đáng tin cậy 100%, nhưng nó rất dễ thực hiện và khá dễ để bạn hình thành nên một thói quen giúp bạn vào GMSS thường xuyên hơn.

-Kiểm tra thực tế là gì ?

Để thâm nhập vào GMSS, bạn phải có khả năng để nhận ra sự khác biệt giữa một giấc mơ là ảo và thực tế cuộc sống.

Bình thường, khi bạn mơ , đó là lúc bạn xem giấc mơ như cuộc sống thực ,bạn không cảm thấy lạ hay khác biệt nào. Chỉ khi bạn thức dậy bạn mới nhận ra một cái gì đó là lạ ,một cái gì đó vô lý.

Bằng cách kết hợp kiểm tra thực tế vào cuộc sống hằng ngày của bạn vào lúc bạn thức và vào lúc bạn mơ, bạn sẽ sớm nhận thấy sự khác biệt giữa thức và mơ. Kĩ thuật này sẽ giúp bạn nhận ra rằng : "Này tôi đang mơ"!

-Điều gì tốt là tốt nhất để kĩ thuật này mang lại hiệu quả thực sự ?

Vậy, điều gì sẽ làm cho kĩ thuật này hoạt động hiệu quả trong một thế giới siêu thực mà cũng siêu vô lý ,một thế giới trong mơ ?

Làm thế nào để bạn biết rằng bạn đang tỉnh táo ngay bây giờ? Bạn có thể nói những câu sau [Không cần phải nói ra chính xác những từ này đâu ,nói tựa tựa như vậy cũng được]:

Bởi vì tôi có thể nhìn thấy
Bởi vì tôi có thể cảm thấy
Bởi vì tôi còn nhận thức được
Bởi vì tôi là chính tôi!

Thật không may, tất cả điều này cũng có thể áp dụng vào thế giới giấc mơ . Đó là lý do tại sao nhìn thấy, cảm giác, nhận thức và kiến thức về sự tồn tại của bạn không giúp bạn trở nên sáng suốt trong giấc mơ. (Hãy nhớ rằng tâm trí của bạn khi mơ không thật sự rõ ràng về điều gì được và tất nhiên là bạn không thể nào rút ra những kết luận hợp lý hay không hợp lý về những thứ bạn đang chứng kiến trong mơ .)

Vì vậy điều cần thiết nhất để phá vỡ ngăn cách khá mỏng manh đó giữa thực và ảo ,bạn phải thực hiện một hành động đi cùng một lời nói ,một suy nghĩ mà bạn đã biết trước rằng

những hành động đó không thể nào thực hiện ở thế giới thực [Nếu bạn xem phim Inception "Kẻ đánh cắp giấc mơ" thì bạn sẽ thấy nhân vật chính kiểm tra xem anh ta đang tỉnh hay mơ bằng cách cho quay con quay của anh ta ,ở thế giới thực nó sẽ quay một lúc là dừng nhưng khi trong mơ nó sẽ quay mãi mãi ,bởi vì thế giới trong mơ là một thế giới siêu thực ,nó chỉ khác với thực tế là nó nằm trong tâm trí bạn thôi]

Để nhận ra khi bạn đang mơ, bạn cần có thời điểm với một thử nghiệm xác định: một câu hỏi đơn giản kết hợp với một hành động được xác định trước mà bạn đã biết là không thể trong thế giới thức dậy.

-Làm thế nào để thực hiện kĩ thuật này và bước vào GMSS ?

Cơ bản của việc này chỉ đơn giản là thực hiện một số điều vô lý, tác giả đã có một ví dụ cũng rất thú vị : Hãy dùng 2 ngón tay phải của bạn đặt vào lòng bàn tay trái ,bạn hãy nghĩ là mình sẵn sàng để đẩy 2 ngón tay xuyên qua lòng bàn tay ,một điều mà trong thực tế chỉ những thằng cao thủ Thiếu Lâm Tự làm được ,và nó phải ngu lắm mới lấy 2 ngón tay đâm xuyên qua lòng bàn tay để thủng 2 cái lỗ ,nói chơi thôi nhưng mà khi bạn làm điều này trong mơ ,nó sẽ xảy ra hoàn toàn theo ý niệm của bạn ,tức là trong 90% thời gian bạn suy nghĩ và thực hiện ,chỉ có giấc mơ mới làm được điều đó.

Và sau đó bạn biết ... Bạn đang mơ ước!

(Não bạn lúc đó đã có ý thức thực sự và bắt đầu một sự chuyển đổi rất nhanh, bạn sẽ có cảm giác thật sự rõ ràng về môi trường xung quanh, bạn đang ở đâu, và những gì bạn muốn làm gì tiếp theo. Để biết thêm thông tin về việc chuyển đổi ý thức sáng suốt , mình sẽ dịch nó sau ,giờ phải làm cái chính đã =.=)

Tất nhiên, hành động là không đủ. Bạn cần phải hỏi câu hỏi "Tôi có mơ không?" và phải thật sự nghĩ rằng chính là nó ,bạn đang mơ. Bạn cần phải nhìn xung quanh thế giới trong mơ ,môi trường bạn đang đứng mỗi khi bạn thực hiện việc kiểm tra thực tế, và xem xét "Đây có phải là thật không?"

Bạn hãy đặt câu hỏi về môi trường xung quanh bạn. Ví dụ, bạn có thể nhìn vào một cái cốc trên bàn và tự hỏi nó có thực sự tồn tại hay tôi tưởng tượng ra nó? Liệu nó biến mất khi tôi ngừng nhìn vào nó? Còn không khí xung quanh thì như thế nào- tôi có thể thấy không khí? Ấm, lạnh, dày đặc, thưa thớt, nhiều màu sắc, vô hình? Đây là cách bạn xây dựng sự tự nhận thức: đặt câu hỏi cảm giác của riêng bạn và nhận thức trong thời điểm này.

Đồng thời, bạn sẽ thực hiện việc kiểm tra thực tế của bạn là đẩy ngón tay của bạn vào lòng bàn tay của bạn hay làm các hành động khác đơn giản và biết trước là hành động ấy không thể làm ngoài đời. Làm hàng chục lần một ngày (để lại các ghi chú để nhắc nhở mình) và cho phép mình kiểm tra mọi thứ ,có thể trong vài giây hoặc vài phút . Để chắc chắn bạn có những quyết định tốt nhất về những thông tin bạn thu thập ngoài thực tế và khi áp dụng vào giấc mơ nó chắc chắn xảy ra hoặc không. Không chỉ đặt câu hỏi thường xuyên và sau khi kiểm tra hãy quên nó đi. Tin những gì bạn đã quyết định sau khi kiểm tra và cho ra kết luận rằng việc gì có thể và không thể [Đoạn này mình dịch chuỗi quá ,nhưng mình cố gắng lái nghĩa sao cho nó có thể hiểu được và thêm bớt một số thứ]

Chẳng bao lâu ,khi thói quen hình thành ,sẽ có lúc bạn hỏi câu hỏi mình đã kết luận trong mơ. Thành công rồi đấy. Tâm trí của bạn sẽ tự bước vào trạng thái tư duy và phán quyết mọi thứ ,và lúc đó khi cảm thấy những gì khác xa so với kết luận mà bạn đã cho là đúng ,bạn sẽ bước vào GMSS .

-Top 10 kĩ thuật kiểm tra thực tế GMSS thường được nhiều người dùng

Sử dụng các ngón tay kiểm tra nếu bạn thích, hoặc thử những thử nghiệm hiệu quả khác:

Hít thở - bạn có thể bịt mũi và miệng của bạn và hít thở?

Nhảy - khi bạn nhảy, bạn có rơi lại chỗ cũ?

Đọc - bạn có thể đọc một câu hai lần mà không có sự thay đổi?

Nhìn - tầm nhìn của bạn rõ ràng hơn hoặc mờ hơn bình thường?

Tay - bạn có thể đẩy tay xuyên qua một bề mặt rắn?

Thời gian - bạn có thể đọc một mặt đồng hồ hoặc đồng hồ kỹ thuật số?

Bay - có thể bạn sẽ tự mình bay hoặc tự chuyển động trên mặt đất?

Lòng bàn tay - lòng bàn tay của bạn trông bình thường hay không?

Gương - ảnh phản chiếu của bạn trông bình thường trong gương?

Toán - Bạn có thể thêm hai con số cho một câu trả lời chính xác?

Đối với biện pháp tốt, thực hiện kiểm tra thực tế vào từng thời điểm. Nếu một trong những hành động đầu tiên không thành công ,bạn hãy cố gắng kết hợp thêm các hành động khác ,tìm cho mình một hành động hiệu quả với chính bạn.

Đôi khi tôi cố gắng để đẩy bàn tay của tôi thông qua bàn làm việc hoặc bức tường. Nó là một cảm giác tuyệt vời khi bạn thực sự có thể đẩy bàn tay của bạn xuyên qua một thứ gì đó vững chắc trong một giấc mơ sáng suốt. Chính sự sáng suốt của bạn làm cho điều này cảm thấy thực và tự nhiên, rất lạ phải không ^^!

-Cách này hoạt động dựa trên thần kinh học tập của con người ,có những việc bạn phải suy nghĩ mới biết nó làm được hay không làm được nhưng có những việc trong chính quá trình sống ,chúng ta đạt được từ những kinh nghiệm thực tế và nó đã trở thành tiềm thức của ta nên ta khi thực hiện một hành động nào đó ta chắc chắn hiểu được là điều đó được hay không được mà không cần phải tư duy hay suy luận, như việc bạn có thể tự bay được hay có thể chui xuống đất chính bạn cũng biết là không thể xảy ra mà không cần phải nghĩ nhiều

3.Kĩ thuật Thức tỉnh trong GMSS :

Đây có thể xem là kĩ thuật mạnh mẽ để bạn có thể đạt được GMSS vì 2 lý do. Đầu tiên kĩ thuật này cho phép bạn có thể đạt được GMSS tại thời điểm mà bạn muốn. Thứ hai, kĩ thuật nào sẽ giúp cho GMSS trở nên cực kì sinh động và ích có sót hơn khi trích ra những kí ức của bạn trong tiềm thức.

Thời gian tốt nhất để bắt đầu kĩ thuật này là tầm 4-5 giờ sau khi bạn ngủ dậy ,đó là lúc mà cơ thể bạn được thư giãn một cách hoàn toàn ,lúc đó chu kỳ REM sẽ rơi vào giai đoạn dài

nhất và giấc mơ sẽ sống động nhất. Nếu bạn là người ngủ sâu ,hãy đặt đồng hồ báo thức của bạn báo sớm hơn 2-3 giờ so với hằng ngày. Còn nếu bạn là người dễ tỉnh giấc đơn giản chỉ cần thực hành kĩ thuật này vào lúc bạn tỉnh giấc ban đêm. Ngoài ra bạn còn có thể thực hiện nó vào lúc cơ thể mệt mỏi hoặc trong một giấc ngủ trưa .Lúc đó bộ não của bạn sẽ bắt kịp giấc ngủ REM đã mất.

-Liệu pháp thư giãn thể chất và tinh thần

Hãy nghĩ làm thế nào bạn rơi vào giấc ngủ mỗi đêm ? Chúng ta sẽ phải tái tạo lại quá trình đó với một số thay đổi nhỏ: Đó là chúng ta sẽ để cơ thể rơi vào giấc ngủ, nhưng tâm trí bạn vẫn tỉnh táo mà không nghỉ ngơi. Điều đó có vẻ khá lạ với các bạn nhưng yên tâm nó hoàn toàn có thể thực hiện được và về sau sẽ càng dễ dàng hơn để thực hành.

Để bắt đầu bạn phải để cơ thể thả lỏng và thật sự thoải mái. Nằm bất cứ tư thế hay vị trí nào mà bạn cảm thấy nó có thể làm bạn không di chuyển hay động đậy trong một khoảng thời gian dài. Đừng suy nghĩ nhiều, hãy để đầu óc trống rỗng và nhắm mắt để rơi vào màn đêm. Nếu có bất kì suy nghĩ gì bật lên ,chỉ cần tiếp tục để dòng suy nghĩ đó đi mà không được tương tác với nó [Khó hiểu nhỉ ,theo mình nghĩ chắc là để cho suy nghĩ mình bật ra, bạn đừng cố để kìm nó lại mà hãy để nó trôi đi], nếu bạn không thể thực hiện kiểu thư giãn này ,nó cũng giống như là thiền nằm thôi, thì hãy thử nghe các bản nhạc hỗ trợ GMSS, đó là những bản nhạc cực kì thoải mái để bạn dễ rơi vào giấc ngủ.

Mình sẽ úp vài bài :

Trên mạng có rất nhiều, chỉ cần search google là có thôi

-Trạng thái Hypnagogic

Lúc này đây, tâm trí của bạn đã rơi vào trạng thái buồn ngủ, nửa tỉnh nửa mơ và vào trạng thái Hypnagogia. Ví dụ như đôi khi bạn thấy thức dậy trong đêm thì lúc đó cơ thể vẫn trong tình trạng mơ màng, cơ thể bạn vào lúc đó sẽ cảm thấy thoải mái và khá yếu đuối , lúc đó bạn hãy trở lại giấc ngủ thì cơ thể và tâm trí của bạn sẽ chạy đến thế giới của giấc mơ mà không gì có thể ngăn cản cũng không cần nỗ lực nào cả. Khi tiến hành vào thế giới giấc mơ, cũng giống như việc bạn bắt được một đám mây, hay cười lên nó. Điều này có nghĩa là đừng đối mặt với nó cũng đừng chống cự ,hãy thư giãn và để trạng thái này đưa bạn vào thế giới giấc mơ.

(Còn nếu bạn đang cố gắng muốn bước vào trạng thái Hypnagogic bằng việc nằm im như ở phần trên mình đã viết , có thể gọi là thiền nằm đi, thì mình bổ sung là các bạn cần nằm im trong 10-15 phút, cố gắng thư giãn về cả thể chất lẫn tinh thần thì trạng thái này sẽ đến, cố gắng chọn nơi thật yên tĩnh và không khí xung quanh thoáng đãng để chịu thì nó sẽ đến càng nhanh)

Mỗi khi bạn đã ở trạng thái Hypnagogic, bạn sẽ nhìn thấy những mảng màu sắc xung quanh, nó hướng tầm nhìn của bạn ra khỏi bóng tối. Bạn hãy quan sát nó để vào sâu hơn trong những mảng màu, lúc đó nó sẽ dần thôi miên bạn , lấy mất nhận thức của bạn đối với

thế giới bên ngoài, bước này đôi khi khá khó chịu vì cảm giác rất lạ và làm bạn thấy sợ nhưng đừng lo lắng, chỉ cần vượt qua bước này thì thế giới giấc mơ sẽ bắt đầu tự gầy dựng trong tâm trí của bạn.

Hãy để cơ thể bạn thoải mái khi nằm trên giường, nếu cơ thể cảm thấy tê thì đừng sợ hãi mà động đây, cố gắng giữ yên. Ngoài ra, nếu bạn cảm thấy ngứa thì tốt nhất đừng gãi nếu không muốn bắt đầu lại từ đầu, dù cho nó làm bạn khó chịu nhưng hãy cố thư giãn tối đa để giữ cho cơ thể tiến vào trạng thái Hypnagogic [Cái này thì mình cũng không chắc, có người nói ngứa thì phải gãi rồi nằm lại nó mới thư giãn hoàn toàn nhưng có người bảo đừng gãi vì như thế là để cơ thể thoát trạng thái sắp đến, nên mình khuyên các bạn hãy dành vài ngày để làm cách gãi và vài ngày để làm cách không gãi, giữ nguyên cơ thể không cọ quấy xem cách nào tiến vào được]. Đôi lúc có những màn độc thoại nội tâm trong đầu bạn, hãy để nó trôi đi nhưng cố gắng làm sao cho mình phải tỉnh táo chứ không ngủ. Một lúc sau bạn sẽ nghe thấy những âm thanh từ trạng thái Hypnagogic - Là những âm thanh giọng nói và những thứ âm thanh khác lạ lẫn vang trong đầu bạn. Lúc này nhiều bạn sẽ rất sợ nhưng hãy cố gắng thư giãn và tận hưởng âm thanh đó chứ đừng cố gắng đối chọi với nó.

Hypnagogia :Tạo ra những kí ức ẩn tượng thoáng qua

Hypnagogic :Hình ảnh cảm giác giống như những kí thuộc về những kí ức ẩn tượng thoáng qua. Nhận thức có thể bay nhảy giữa lúc bạn ở trạng thái nửa tỉnh nửa mơ và phòng bạn ngủ [Nói chung là mấy cái từ khoa học này mình cũng chả hiểu gì sất nên dịch sơ sài, chả hiểu nó nói gì nữa]

-Tạo cảnh giấc mơ

Lúc này đây, bạn đã cảm thấy cơ thể khá tách rời với thế giới thực và dường như đang ở trong trạng thái của giấc mơ. Lúc này nếu bạn cảm thấy không thoải mái hoặc bạn muốn ngủ thì mình cũng không trách bạn được vì đã đi đến bước này rồi. Nhưng nếu bạn đã sẵn sàng để tạo nên GMSS thì bạn cần có những xem xét, quyết định đúng để tiếp tục và làm cho phương pháp WILD trở nên thành công và dễ dàng hoặc là bạn đã bỏ công vô ích. Vì khi đến bước này bạn có 2 lựa chọn cho GMSS của mình nhưng nó thuộc về 2 loại khác nhau hoàn toàn.

Đó chính là : Phương pháp trực quan [Đây chính là phương pháp chính để vào GMSS] và Phương pháp dẫn tới OBE [Trải nghiệm ngoài cơ thể, trong box Thần bí đã có một bài viết về cái này nên mình sẽ không hướng dẫn cách này, tuy nhiên nó cũng là một dạng của GMSS nhưng gần sát với thực tế cực kì, còn phương pháp trực quan sẽ giúp bạn vào một thế giới giấc mơ mà bạn ao ước, rộng lớn và sinh động hơn và mình chỉ đề cập đến dạng này]

** Phương pháp trực quan *_*_

Phương pháp này cần bạn có trí tưởng tượng, càng sống động càng tốt. tuy nói là phương pháp nhưng thực ra mình chỉ yêu cầu các bạn tưởng tượng và tưởng tượng thôi, đơn giản là như vậy nhưng tưởng tượng làm sao để biến nó thành cái mình muốn trong việc tạo dựng thế giới của mình thì cần nhiều nỗ lực lắm đấy. Bây giờ, hãy bắt đầu hình dung ra một cảnh trong giấc mơ thật sinh động và càng nhiều chi tiết cận cảnh càng tốt (Giống như khi xem một bộ phim vậy). Hãy bắt đầu bằng việc khám phá môi trường xung quanh khung cảnh mà bạn đã hình dung, khám phá một cách bình tĩnh và tốt nhất đừng nên tác động gì vào mọi

thứ. Cố gắng hoà mình vào khung cảnh, vào mọi thứ xung quanh để làm sao hình ảnh càng rõ ràng càng tốt.

Ví dụ như bạn là một vận động viên hay đơn giản là người thích chơi thể thao. Hãy tưởng tượng lại khung cảnh bạn đang chơi môn thể thao đó, cảm giác của bạn về các động tác mà mình có thể làm khi chơi môn thể thao ấy, dùng tối đa những cảm xúc mãnh liệt và tâm trí để làm cho mọi giác quan dường như tưởng tượng ra đang chơi môn trận đấu chẳng hạn, cố gắng làm cho nó sinh động càng tốt. [Ở đây cha tác giả có phần mở rộng việc tạo dựng giấc mơ nhưng mình nghĩ chừng nào các bạn mơ được thì tự tìm hiểu sẽ tốt hơn

Song song với việc hoà mình vào trí tưởng tượng, bạn cũng cần phải nhắc nhở bản thân :**"Tôi đang mơ"** vì nó khá hữu ích để cho bạn biết rằng bạn đang mơ thực sự và để cho giấc mơ trở nên sáng suốt hơn.

Tuy là đã vào được GMSS nhưng thực ra cơ thể bạn vẫn trong trạng thái nửa tỉnh nửa mơ tức là bạn vừa có thể chìm lại vào giấc ngủ hoàn toàn và tiếp tục giấc mơ của mình. Để cho 2 trạng thái này trở nên rõ ràng bạn cần phải tập trung mọi cảm giác của mình để chứng tỏ rằng mình đang ở trong thế giới giấc mơ, mình đang đi bộ hoặc làm gì đó chứ không phải cảm giác bạn vẫn đang nằm trên giường đang tồn tại trong đầu bạn. Điều này sẽ giúp cho bạn ngày càng hoà mình hơn vào thế giới giấc mơ mà không phải sợ mình mất đi lý trí lúc nào hoặc là mình không thực sự đủ ý thức để thế giới giấc mơ hoàn toàn thuộc về mình.

-Tiến vào thế giới của GMSS

Giờ đây bạn đã có toàn quyền điều khiển thế giới của mình, bạn đã thực sự thâm nhập vào thế giới của chính mình. Hãy sử dụng kết hợp những kĩ thuật kiểm tra thực tế và lời nhắc nhở:**"Tôi đang mơ"** để xác định thế giới 3D mà mình đang ở chỉ là trong mơ và nó sẽ làm bạn thật sự sáng suốt hơn để toàn quyền kiểm soát giấc mơ của mình



4.Kĩ thuật điều chỉnh chu kỳ (Cycle Adjustment Technique - CAT) :

Kỹ thuật CAT là một trong những kỹ thuật dễ dàng để bạn có thể tìm hiểu về GMSS. Nó liên quan đến việc điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ của bạn để nâng cao nhận thức của bạn trong giai đoạn giấc ngủ REM đầu buổi sáng. Khi sử dụng đúng cách, nó có thể tạo ra những GMSS trong một tuần !!

Bài tập này được tạo ra bởi Daniel Love, một chuyên gia về GMSS đến từ Vương quốc Anh. Ông hiện đang viết một cuốn sách về cuộc phiêu lưu trong GMSS của mình, với nhiều thông tin về phương pháp của mình để thức dậy trong những giấc mơ.

Trong một thí nghiệm dùng đến mười học sinh, kỹ thuật CAT dạy họ làm thế nào để có GMSS trong hai tuần đầu tiên, báo cáo trung bình là họ đã có được 2 GMSS. Đó cũng là một kết quả khá tốt với người mới bắt đầu đặt chân vào thế giới giấc mơ

-Bước 1 :

Đặt đồng hồ báo thức của bạn báo sớm hơn giờ thức dậy của bạn 90 phút. Làm điều này mỗi ngày trong suốt một tuần để thiết lập lại đồng hồ sinh học của bạn. Kết quả là CAT sẽ không cho bạn có được GMSS trong 1 tuần đầu tiên ,hãy bình tĩnh trong tuần đầu nhé ,nóng không tốt đâu.

-Bước 2 :

Từ ngày thứ 8 trở đi. Thay đổi giờ thức dậy của bạn luân phiên với nhau. Tức là, ngày thứ 8 thức dậy bình thường thì ngày tiếp theo thức dậy sớm hơn như bước 1, cứ luân phiên như vậy trong một tuần.

Khi bạn chuẩn bị ngủ, hãy tập trung sự chú ý của bạn về việc mình sẽ thức dậy sớm hơn, lúc đó bạn sẽ thực hiện kỹ thuật kiểm tra thực tế ngay cả khi bạn biết bạn sẽ thức dậy trễ hơn vì lúc này bạn sẽ vào GMSS rất thường xuyên nên rất khó nhận ra mình đang ở trong mơ hay mình thức dậy thực sự.

Vào những ngày bạn đặt lịch thức dậy bình thường nhưng cơ thể bạn đã quen với việc thức dậy sớm. Lúc này nhận thức của bạn sẽ được kích thích và nhiều khả năng trở thành ý thức trong khi bạn vẫn còn mơ. Điều này cải thiện đáng kể cơ hội để bạn vào GMSS - Hãy hy vọng mỗi ngày nhé

Như các bạn thấy đây, kỹ thuật CAT quả thật rất dễ phải không. Không cần phải thực hiện các kỹ thuật phức tạp như WILD, Hypnagogic v...v... chỉ cần một hành động nho nhỏ với chiếc đồng hồ báo thức và quyết tâm thức dậy đúng như các bước đã chỉ, bạn sẽ có cơ hội đặt chân vào GMSS thường xuyên và thú vị hơn

5.Kỹ thuật trở lại giấc ngủ (Wake Back To Bed - WBTB) :

Nói không ngoa khi tôi có thể khẳng định rằng đây chính là một trong những kỹ thuật hiệu quả nhất, chính tôi cũng là người đã áp dụng phương pháp này để vào GMSS, và nó còn đặc

biệt hiệu quả đối với những người mới bắt đầu đặt chân vào thế giới của giấc mơ. Nó có thể giúp bạn đạt được GMSS trong suốt một tuần nếu bạn muốn hoặc ít hơn.

WBTB, là một biến thể của kỹ thuật CAT mà tôi đã đề cập ở kỹ thuật 3 với một khác biệt quan trọng: kết quả là ngay lập tức.

Bạn có thể sử dụng phương pháp này mỗi ngày trong tuần, hoặc chỉ vào những ngày cuối tuần - tùy vào điều kiện mà bạn có. Bạn càng thực hành kỹ thuật này nhiều, bạn càng có nhiều cơ hội hơn đặt chân vào giấc mơ mà nơi bạn chính là một vị chúa sáng tạo.

Phương pháp này đặc biệt thích hợp cho người mới bắt đầu bởi nó thực sự đơn giản và rất có ích những bạn còn muốn tìm hiểu sâu hơn nữa vào GMSS. Đã có nhiều phản hồi tích cực của nhiều người rằng họ đã áp dụng kỹ thuật này thành công - Ngoài ra có một số còn có thể mơ GMSS trên 1 giờ @@. Nếu bạn thích và muốn tham gia vào thế giới giấc mơ của chính bạn, nhưng bạn không thử qua kỹ thuật này hẳn là bạn sẽ phải tiếp tục điền đầu dài dài nữa để tìm ra cách nào thích hợp hơn cho bạn .

-Bước 1 :

Tất nhiên là phải đi ngủ rồi . Cho phép bạn có một giấc ngủ trong 6 giờ, đặt đồng hồ báo thức hoặc thứ gì đó có thể đánh thức bạn dậy sớm sau 6 giờ.

-Bước 2 :

Ngủ xong thì phải dậy phải không nào ^^ !!. Sau giấc ngủ 6 giờ đó, bạn bước ra khỏi chỗ ngủ của mình. Cố gắng để bạn tỉnh táo hoàn toàn bằng cách cho não bạn chú ý về một thứ gì đó, càng giúp bạn tập trung càng tốt. Nói vậy thôi chứ thực ra rất đơn giản, bạn có thể bật chiếc máy tính yêu dấu của mình để tiếp tục tìm hiểu về GMSS nếu bạn thích hoặc nghe vài bản nhạc nào đó, miễn sao đừng để bạn phải ngủ lại trong cho đến khi bạn đã thức được khoảng thời gian từ 20-60 phút.[Cố gắng đừng nằm trên giường nghe nhạc hoặc đọc sách v.v... ví có thánh mới biết chừng nào bạn ngủ lại, hi hi đùa thôi]

-Bước 3 :

Bước này là bước quan trọng nhất, cũng là bước khó nhất và cực kì quan trọng để xác định bạn có vào được GMSS hay không. Đó là ... Ngủ lại !! . Làm mọi cách để não bạn được thư giãn, thoải mái và quan trọng là bạn có thể vào lại giấc ngủ, trước đó nếu thích có thể tưởng tượng ra khung cảnh trong mơ mà bạn muốn và những dự định khi vào được thế giới giấc mơ, nó giúp cho giấc mơ của bạn thêm sinh động, sau đó GMSS sẽ được đánh thức trong giấc ngủ của bạn.

-Kỹ thuật này hoạt động như thế nào [Dành cho những bạn muốn tìm hiểu thêm] :

Đầu tiên, bởi vì khi bạn thức dậy sau 6 giờ, tức là bạn đã kích thích ý thức của não trong giai đoạn mà cơ thể con người bước vào giấc ngủ REM, gần chu kỳ REM 5,6. Điều này dẫn đến việc bạn có ý thức trong mơ. Thứ hai, bạn trở lại giấc ngủ nhanh chóng từ trạng thái có ý thức, tức là bạn đã lôi kéo ý thức của mình vào những giấc mơ và nhiều thứ khác.

Mặc dù cố gắng thức dậy thật là khó khăn, nhưng các bạn mới bắt đầu hãy cố gắng thức

thật lâu từ 20-60 phút để cho ý thức của não thực sự tăng cao và tăng hiệu quả để đạt được GMSS.

Lời khuyên và kinh nghiệm bản thân : Đây chính là cách mình dùng để vào GMSS, nhờ có nó mà đã có một lần mình đạt được GMSS trong 3 ngày liên tục, và lại nó cũng rất dễ làm và cũng không ảnh hưởng mấy đến giấc ngủ của mình, bạn chỉ giảm bớt thời gian ngủ của mình từ 20-60 phút thôi, có thể ít hơn nếu bạn chỉ muốn thức trong 20 phút. Nhưng để làm được bạn thực sự phải có quyết tâm thức dậy, đừng đặt báo thức gọi bạn dậy rồi lại không kiểm soát nổi cơ thể mà ngủ tiếp, như thế bạn không thể thành công được. Ngoài ra, khi vào được giấc mơ rồi, bạn phải bỏ ra chút thời gian để dùng kĩ thuật kiểm tra thực tế, bởi bạn không biết bạn đang mơ thì cũng như không. Mình chắc chắn với các bạn rằng giấc ngủ trở lại chắc chắn bạn sẽ mơ, nhưng đó là một giấc mơ bạn có thể nhớ được, trên 6 lần mình thức dậy rồi ngủ lại, mình đều mơ và giấc mơ nào cũng nhớ được .

