

LIBRIS

We know

21 Days to Master Decoding Your Dreams

Copyright © 2011 by Leon Nacson

Originally published in 2011 by Hay House Australia

Ascultați radio Hay House la www.Hayhouseradio.com

Copyright © 2015 EDITURA FOR YOU

Redactor: Ana - Maria Datcu

DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)

Design copertă colecție: www.7donkeys.eu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NACSON, LEON

Învață cum să-ți descifrezi visele în 21 de zile / Leon Nacson;

trad.: Marius Spînu. - București : For You, 2016

ISBN 978-606-639-113-9

I. Spînu, Marius (trad.)

159.963.3

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/665.62.23;

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691;

E-mail: foryou@editura-foryou.ro

comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: www.facebook.com/Editura-For-You

Instagram: <https://instagram.com/edituraforyou/>

Twitter: <https://twitter.com/EdituraForYou>

Printed in Romania

ISBN 978-606-639-113-9

LEON NACSON

**Învață cum
să-ți descifrezi visele
în 21 de zile**

Traducere din limba engleză de
MARIUS SPÎNU

Editura For You
București, 2016

<i>Despre „Seria 21 de zile”</i>	5
<i>Nota autorului</i>	6
<i>Introducere</i>	7
Ziua 1. Limbajul viselor	10
Ziua 2. Emoțiile	15
Ziua 3. Expresiile populare.....	22
Ziua 4. Visele sunt asemenea cepelor	26
Ziua 5. Cum îți poți descifra visele	31
Ziua 6. Elementele fundamentale	36
Ziua 7. Decorul din vis	41
Ziua 8. Căderile, zborurile și urmărirea	46
Ziua 9. Dantura și trupul.....	52
Ziua 10. Moartea	56
Ziua 11. Animalele.....	61
Ziua 12. Familia și copiii.....	65
Ziua 13. Hrana	70
Ziua 14. Vedetele	74
Ziua 15. Culorile și numerele	79
Ziua 16. Examenale și școala	84
Ziua 17. Relațiile interumane și rețelele de socializare.....	89
Ziua 18. Conflictele, războiul și sporturile	95
Ziua 19. Banii, finanțele și abundența	100
Ziua 20. Despre coșmaruri	105
Ziua 21. Tot ceea ce ține de erotism	109
<i>Cuvânt de încheiere: Semne din vis pe care se poate să le fi omis</i>	113

CĂRȚI PUBLICATE DE EDITURA FOR YOU

Alan Cohen

O porție zilnică de înțelepciune	43.00 lei
Ne e suficient.....	30.00 lei

Alain Gavriluțiu

Bube amare	28.00 lei
------------------	-----------

Alberto Villoldo

Cele patru introspecții	17.50 lei
Inițiere și iluminare	21.00 lei
Vise curajoase	24.00 lei

Andrew Harvey

Speranța	27.00 lei
----------------	-----------

Anthony de Mello

Conștiința	14.00 lei
------------------	-----------

Atasha Fyfe

Magia vieților trecute	28.50 lei
------------------------------	-----------

Augusto Cury

Copii străluciți elevi fascinanți	17.50 lei
Părinți străluciți profesori fascinanți	17.50 lei
Minți scilpitoare minți antrenate	14.50 lei
Maria, cea mai strălucită educatoare din istorie.....	24.00 lei
Codul inteligenței	19.00 lei

Ziua 1

Limbajul viselor

Inainte de a începe să decodăm înțelesul viselor noastre, trebuie să le înțelegem limbajul. Despre asta vom discuta astăzi. Vestea bună este că acesta este cel mai simplu limbaj pe care-l vei învăța vreodată, pentru că tu ești creatorul, editorul și interpretul limbajului viselor tale.

Una dintre zicalele mele favorite este cea care spune că „o imagine valorează mai mult decât o mie de cuvinte”. Dacă accepți acest principiu, ai acceptat deja motivul pentru care visele noastre sunt alcătuite din simboluri. Când suntem treji, simbolurile au valoare universală, le recunoaștem imediat și reprezintă o cale eficientă de comunicare. Orice om de pe planetă știe că, atunci când vede pe o clădire o cruce, Steaua lui David sau o semilună, asta înseamnă că respectiva clădire este o casă de rugăciuni pentru creștini, evrei sau musulmani. Dacă vezi un M galben și arcuit în capătul unei străzi, recunoști imediat logoul unui lanț internațional de restaurante fast-food, unde ai putea intra

pentru a comanda hrană potrivnică sănătății. Dacă întâlnești în drumul tău o bifă mare folosită ca siglă, gândul te duce imediat la un brand binecunoscut de articole sportive. Decodăm orice simbol uzual în mai puțin de o secundă, în timp ce, pentru a înțelege cuvintele scrise care descriu întocmai același lucru, durează mult mai mult.

Când suntem treji, avem la dispoziție capacitatea de a folosi rațiunea. În timp ce dormim, folosim un tip de limbaj vizual, artistic, prin intermediul căruia ne exprimăm, deoarece imaginile au puterea unică de a răspunde simultan tuturor celor cinci simțuri ale noastre. Când dormim și visăm, este mai eficient să folosim o imagine pentru descrierea unei situații. Este ca și cum am prefera să urmărim un film în loc să citim cartea după care a fost făcută ecranizarea.

Așa cum se întâmplă în cazul oricărui limbaj, este nevoie de timp pentru a înțelege și a oferi un sens simbolurilor din visele noastre. Și așa cum limbile vorbite pe Terra evoluează și se transformă în timp, semnificațiile simbolurilor din vise se schimbă și ele, la rândul lor. De exemplu, dacă în anii 1970 ți-ar fi trimis cineva un *mesaj scris*, acesta ar fi fost trimis prin intermediul unei scrisori sau al unei cărți poștale. Dacă cineva face astăzi același lucru, folosește probabil adresa de e-mail sau telefonul mobil. De asemenea, în urmă cu decenii, *status* era un termen folosit în sociologie și făcea referire la poziția unor persoane în cadrul unui grup social. Astăzi, *status* este textul pe care cineva îl scrie și îl publică pe profilul personal din cadrul unei rețele de socializare de pe internet.

În ceea ce privește limbajul viselor, există foarte puține simboluri cu valoare universală, deoarece fiecare simbol are o semnificație subiectivă. Să analizăm un simbol

obișnuit, cum ar fi un măr. Imaginează-ți că ai visat cum o tânără fecioară îți oferă un măr mare și zemos. Dacă ești o persoană religioasă, acest simbol poate reprezenta fructul interzis, tentația și probabilitatea de a fi alungat dintr-un loc foarte drag ție, cât de curând. Pentru mulți dintre noi, mărul ar putea avea legătură cu dorința de a primi în dar un iPhone, un iPad sau un MacBook, de la compania Apple, din Statele Unite. Dintr-o altă perspectivă, mărul ar putea fi simbolul inspirației geniale. Sir Isaac Newton a fost lovit în cap de un măr când a avut revelația privind legea gravitației. Sau poate că tânără fecioară care îți așază mărul în palmă te avertizează că îți petreci prea mult timp alături de indivizi dubioși: *un singur măr stricat este suficient pentru a compromite întreaga recoltă*. Poate că o persoană din entourageul tău este sclipitoare la suprafață, dar măcinată de putregai pe interior... Așadar, pot exista nenumărate diferențe între semnificațiile unui simbol pe care îl vezi aievea sau pe care îl visezi. Când suntem treji, avem șansa fericită de a folosi cuvinte care să completeze informația adusă de un simbol. În felul acesta, putem lucra cu mesaje precise. Dar, din moment ce limbajul viselor se bazează doar pe simbolism, înțelesul asociat simbolurilor diferă de la o persoană la alta.

Limbajul viselor se schimbă constant, în funcție de ceea ce ți se întâmplă atunci când nu dormi. Exemplul perfect este un ofițer de poliție. Dacă visezi acest simbol după ce ai fost amendat pentru nereguli în trafic cu o zi înainte, vei simți probabil că visul tău este despre greșeala făcută în timp ce conduceai și despre banii pierduți astfel. Totuși, dacă visezi un polițist după ce în noaptea aceea ai ajuns acasă străbătând un imens parc pustiu și întunecat, poți interpreta visul ca fiind despre nevoia de securitate și protecție: același polițist, două

interpretări diferite, în funcție întâmplările prin care ai trecut în timpul zilei, când erai treaz. Nu contează ce spun dicționarele de vise despre o imagine pe care o vezi în timp ce dormi. Te sfătuiesc și insist să-ți conturezi propria interpretare. Imaginea din vis este utilă numai dacă ea capătă o semnificație clară pentru tine chiar atunci când visezi.

Visele ne pot ajuta să găsim răspunsuri pentru nelămuririle de fiecare zi, atunci când căutăm un compromis între conștiința noastră și strategiile pe care le folosim pentru a supraviețui sau a prospera. Haide să analizăm un exemplu simplu. Să spunem că, într-o dimineață, te trezești târziu și te grăbești să ajungi la timp la serviciu. Cafeaua fierbe deja, dar tu descoperi că nu mai este decât foarte puțin lapte în sticla din frigider. Ce ar trebui să faci? Decizi să folosești laptele la cafea și să pornești repede spre muncă. Dintr-un anumit punct de vedere, te simți vinovat, pentru că o altă persoană din casă va fi nevoită să meargă să-și cumpere lapte înainte de a-și bea cafeaua de dimineață. Dar îți justifici acțiunea gândind că tu ai fost primul care s-a trezit și, în plus, nu îți permiteai să întârzie la muncă. Probabil că în timpul zilei uiți cu desăvârșire această întâmplare. La urma urmei, nu-i mare lucru! Dar în noaptea imediat următoare, în vis, vizualizezi imagini menite să echilibreze situația. Te vezi în mijlocul multor văcuțe pe care le mulgi și ai în jurul tău nenumărate căldări pline cu lapte. Toți cei care locuiesc în aceeași casă cu tine încep să se scalde într-un jacuzzi plin cu lapte. Acest vis bazat pe imagini te ajută să-ți depășești vina din acea dimineață, subliniind faptul că laptele băut de tine nu era ultimul strop de lapte din lume. Faptul că visezi lapte te ajută să-ți amintești că trebuie să cumperi câteva sticle data viitoare când mergi cu familia la cumpărături.

Și – în sfârșit – visul te impulsionează să te trezești un pic mai devreme, pentru că văcuțele sunt animale care se trezesc dimineața devreme și au nevoie de hrană imediat ce se luminează.

Odată ce te obișnuiești să-ți descifrezi visele pe cont propriu, te va uimi cât de bine reușesc ele să contrabalanseze evenimentele de peste zi. Caută în toate visele tale astfel de elemente menite să echilibreze o experiență reală, mai ales atunci când ești conștient că ai făcut un lucru greșit sau deplasat în viața de zi cu zi. În aceste cazuri, ți se va aminti în vis să remediezi situația.



Ziua 2

Emoțiile

Astăzi vom aborda un subiect fundamental pentru interpretarea viselor: *emoțiile*. Nu este o sarcină tocmai ușoară să ne facem timp periodic pentru a reflecta asupra emoțiilor pe care le avem și pentru a le evalua, având în vedere faptul că întotdeauna găsim altceva de făcut. Totuși, noaptea suspendăm activitățile de peste zi și astfel avem șansa de a sta în tihnă până ce adormim și începem să visăm. Abia în timp ce visăm – când trăim de fapt într-un alt ritm decât cel de peste zi – lăsăm cale liberă emoțiilor pe care le-am ținut în frâu întreaga zi.

Einstein a spus: „Imaginația este mai importantă decât cunoașterea.” Când vine vorba despre vise, emoțiile sunt, fără tăgadă, mai importante decât cunoașterea pe care o putem extrage de pe urma lor. Dacă identificăm emoțiile care apar în vise, avem oportunitatea de a surprinde mai bine cum ne simțim și de ce ne simțim într-un fel sau altul, în ce etapă

a vieții noastre ne aflăm și încotro ne îndreptăm. Visele pot reflecta deopotrivă momente dificile sau bucurie și fericire.

Așadar, ce este de fapt o emoție? Cei mai mulți dintre noi intuim ce este o emoție fără să avem o definiție clară pentru acest termen. *Dicționarul Merriam-Webster* definește emoția ca fiind „o reacție mentală conștientă, experimentată în mod subiectiv, așa cum este experimentat un sentiment puternic, direcționat de obicei spre un obiect anume“. Pe de altă parte, sentimentele (deși cei doi termeni sunt folosiți deseori ca sinonime) descriu de obicei experiențele pe care le trăim atunci când procesăm anumite emoții: când *ne simțim* triști, furioși, bucuși, temători și așa mai departe. Cu alte cuvinte, o emoție este starea care generează un sentiment, iar sentimentul este experiența declanșată de o emoție. Dar să nu ne încurcăm în cuvinte!

Sunt fascinat de clasificarea emoțiilor făcută de teoreticianul Robert Plutchik în 1980, deși poate părea simplistă. El sugerează că există opt emoții primare: bucuria, resemnarea, surprinderea, teama, supărarea, dezgustul, așteptarea și furia; toate celelalte emoții sunt compuse din aceste opt emoții principale.

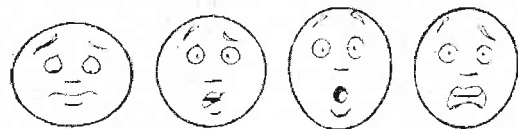
Așa că n-ar trebui să ne mirăm de faptul că suntem confuzați atunci când devenim emoționali. Când te trezești dintr-odată, după un vis, te poți întreba: „Ce anume simt acum?“ Găsești alături opt expresii faciale care reflectă cele opt emoții primare ce generează sentimentele din timpul viselor. (Expresiile faciale au fost utilizate pentru a identifica emoțiile încă din 1884, când William James le-a numit „schimbări comportamentale“.)

Când identificăm un sentiment, devenim conștienți de lucrul care stârnește în noi o emoție anume – bucurie, pace,

uimire și așa mai departe. Identificarea în mod special a unei emoții neplăcute ne poate ajuta să descoperim ce avem de făcut pentru a o depăși. De cele mai multe ori, cea mai simplă cale de a depăși o emoție este să-i permitem pur și simplu să existe, să-i acceptăm prezența. Dar alteori ne este de folos să definim emoția și să pricepem ce înseamnă ea de fapt. De exemplu, dacă simți gelozie, este bine să știi că gelozia este intoleranța față de o persoană pe care o percepi drept rivală ta sau față de un avantaj pe care îl are altcineva și pe care tu îl percepi astfel. După ce conștientizezi aceste lucruri, poți analiza sentimentul respectiv în legătură cu visul tău și te poți întreba ce anume l-a declanșat. Gestionând astfel emoțiile, poți descoperi cauzele care duc la apariția lor.



bucuros resemnat atent mânios



trist respins surprins înfricoșat

Este bine să ne amintim că fiecare așa-numită emoție negativă poate deveni una pozitivă. Emoția este o formă de energie. Asemenea unui magnet, cu un capăt pozitiv și celălalt negativ, fiecare om are atât emoții pozitive, cât și negative. Nu judecăm fiecare capăt al magnetului ca fiind bun sau rău; în mod similar, este contraproductiv să judecăm o emoție ca fiind bună sau rea.