GUÍA BASIQUÍSIMA PARA ENTRENAR LOS SUEÑOS LÚCIDOS

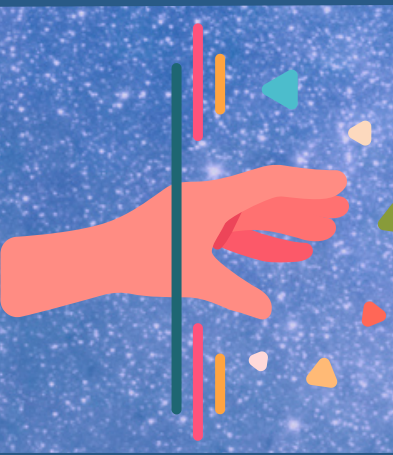
# Bienvenido, soñador o ¿TODAVÍA NO HAS DESPERTADO?

## SOÑAR ES UNA **PRÁCTICA**

Puedes leer tanto como quieras, pero esto es algo experiencial. **¡Practica! ¡¡Entrena!** Ponle tu **intención** cada noche , y ¡a por ello!

## TU CEREBRO ESTÁ PROGRAMADO PARA SOÑAR · TÚ, PONLE **ATENCIÓN**

Sueñas cada noche. Habitúate a recordar tus sueños. **Un diario de sueños** será el mejor lugar por donde empezar. Además te podrá ayudar a reconocer tus **señales del sueño.**



## **CUESTIONA** TU REALIDAD A MENUDO ¡NO ES PARANOIA!

¿Cómo has llegado aquí? ¿Que leyes gobiernan esta realidad? **Chequea la realidad** a menudo**.** Haz de esto un habito para despertar. Recuerda, **todo es una ilusión.**

## OBSERVA TU **HIPNAGOGIA**

Entrena tu **presencia en la frontera** entre el sueño y la vigilia.
¡La siesta puede ser muy productiva!
Practica Yoga Nidra, y ¡mantente **consciente**!

## CUIDA TUS **HÁBITOS**

Revisa tu **higiene del sueño**, ¡ya sabes de qué va!
Revisa tús hábitos generales, todo suma.
**MEDITA**. ¡Esto es lo mejor que puedes hacer!
Entrena tu presencia a menudo.

## WBTB · **WAY BACK TO BED**

Una de las técnicas más efectivas.
Despiértate pronto, **REMOLONEA,** haz algo tranquilo, lee, dibuja, déjate volver a dormir. Ponle **atención & intención.**

## **DESPIERTA · DISFRUTA**

Vuela, haz algo loco. Atraviesa la pared.
**Aprovecha para crecer**, entrenarte, sanar.
Haz de ello una herramienta para tu desarrollo. **No te olvides de disfrutar.**

¿Quieres trabajar acompañad@?
Pídeme +info para el programa mensual de trabajo con los sueños

**www.luzchurruca.com**
info@luzchurruca.com