



GUIDA AI SOGNI

Imparare a usare i sogni per risvegliare la coscienza

Lisa Butterworth

15,2 x 21,5 cm – brossura – 160 pagine,

illustrazioni a colori – Fuori collana

€ 18 – 978 88 6753 369 5



Tutti noi viviamo vite molto piene quando siamo svegli, ma alcuni di noi vivono intensamente anche durante il sonno. Sognare è un'attività che possiamo coltivare e praticare come qualsiasi altro interesse o competenza.

Diversamente dalle vite che conduciamo da svegli, le vite oniriche sono libere dal peso del tempo, dello spazio e del corpo. I nostri sogni ci possono sembrare "reali" o totalmente avulsi dalla realtà. Possono essere avventurosi o molto banali, sereni o terrificanti, ma a parte questo possono notevolmente chiarire a noi stessi chi siamo e il nostro modo di vivere nel mondo: le relazioni, il lavoro, i desideri, le paure. Possono dare un senso a certe esperienze, rivelare una ferita profonda che non è stata curata e aiutarci a risolvere alcuni problemi. Tanti elementi della vita onirica rimangono un mistero: ignoriamo tantissime cose sul sonno e su come funziona il subconscio, ma i sogni ci mettono a disposizione una ricchezza di informazioni a cui dobbiamo solo attingere. Già prestare semplicemente attenzione è un primo passo, e da lì accrescere la connessione con i sogni sarà un processo naturale. Quando inizierete a individuare gli elementi scatenanti e i simboli che vi permetteranno di interpretare gli innumerevoli messaggi trasmessi dai sogni notturni, avrete molta più consapevolezza di chi siete e di quale sia la direzione che desiderate dare alla vostra vita. Ma come dormire meglio, potenziare i sogni, ricordarli, interpretare i loro messaggi e metterli in pratica? Le domande che questo libro affronta sono tante. Scoprirete un mondo inesplorato e favoloso che stimolerà la mente. Pronti? Sì parte!



Guido Tommasi Editore