



AKADEMIA ŚWIADOMEGO SNU WYDANIE III · 2026

E - BOOK · ANTONI ŁĄCKI

Świadomy Sen *w pigułce*



*Praktyczny przewodnik po świecie, w
którym jesteś reżyserem własnych
snów.*

Antoni Łącki

ANTONILACKI.COM

XII ROZDZIAŁ DWUNASTY

Stabilizacja snów

Kiedy będziesz już w stanie śnić świadomie, może okazać się, że trudno jest Ci pozostać we śnie. Na przykład możesz po chwili budzić się lub zacząć „zanikać” co jest zupełnie naturalnym zjawiskiem.

Jeżeli obudzisz się natychmiast po uzyskaniu świadomości, warto jest zrobić dodatkowy test rzeczywistości, aby upewnić się, że na pewno nie śpisz. Jednak im częściej będziesz zyskiwać świadomość, tym mniejsza szansa na wybudzenie po uzyskaniu jej. Co możesz zrobić jednak, aby przedłużyć swoją obecność w świadomym śnie?

Pocieranie dłoni

Potrzyj ręce i skoncentruj się na pocieraniu. Powinieneś poczuć tarcie i ciepło swoich rąk. Jeśli możesz skoncentrować się na uczuciach, twój sen prawdopodobnie ustabilizuje się i stanie się bardziej żywy i szczegółowy. Możesz także trzymać jedną rękę na ramieniu podczas eksploracji snu, aby mieć ciągłe poczucie stymulacji. Ta technika jest najskuteczniejsza, gdy jest używana z techniką „spowalniania”, polegającą na wpatrywaniu się w swoje ręce podczas ich tarcia.

Kręcenie się w koło

Kręcisz się wokół własnej osi dokładnie tak, jak w rzeczywistości. Wrażenie ruchu jest tutaj kluczowe, aby ustabilizować sen. Choć wiele osób zgłasza sukcesy dzięki zastosowaniu tej techniki, może mieć ona skutki uboczne na sen. Możesz na przykład znaleźć się w zupełnie innym miejscu. Natomiast jest ona bardzo pomocna, jeśli zmiana scenerii to coś, co chcesz zrobić.

Spowolnienie

Niektórzy lubią stabilizować sen poprzez powolne i dokładne studiowanie obiektów we śnie. Skup się na jakimś obiekcie i zauważ każdy jego szczegół, stymulując przy tym wizualną część snu.

Sensoryczne kotwiczenie

Dotknij kilku różnych powierzchni: tekstury ściany, miękkości tkaniny, chłodu szkła. Im więcej zmysłów zaangażujesz, tym bardziej sen się ustabilizuje. To także świetny sposób, by „wybudzić” sen, kiedy zaczyna blaknąć.