

sueños lucidos



se da

los sueños lucidos se dan de manera espontánea aun que existen algunos métodos para llegar a tenerlos

es

Un sueño lúcido es el que se caracteriza porque el soñante es consciente de estar soñando

tiene

los sueños lucidos pueden tener beneficios, entre ellos una mejora en la creatividad ayuda a perder miedos o resolver problemas

metodos

Llevar un registro de los sueños y conocer los patrones y significados de estos.

contar mientras se duerme para mantener la atención

planificar una interrupción del sueño después de unas horas para facilitar el estado de conciencia