**Birdova technika**

*Převzato ze stránky:* [*http://hometown.aol.com/vandekcere/life1*](http://hometown.aol.com/vandekcere/life1) *(momentálně mimo provoz)*

...........

Nazdar všichni,

Nejdřív bych chtěl říci, že užívám tuto metodu a že ukazuje ÚŽASNÉ výsledky. Obvykle jsem míval 1-3 lucidní sny za týden, někdy více, ale obvykle ty 1-3. Teď když užívám tuto metodu, měl jsem minulý týden 25 lucidních snů. ….Jo, čtete správně, opravdu dvacet pět!!!

(((To bylo psáno před určitou chvílí a následující výsledky jsou velmi povzbudivé, ačkoliv mít 25 lucidních snů za týden se mi už nepodařilo. Přesto s touto technikou mám více LD než bych normálně měl. Důležitější je, že používáním této metody mám zhruba 50%- ní šanci indukovat lucidní sen když ji použiju..:-)))

  Takže nepotřebuju vám asi vysvětlovat, že jsem z toho užaslý a tak říkám o této technice každému, kdo o ní jěště neslyšel. Občas na ní narazíte a vlastně se také popisuje v MILD technice od S. La Bergeho , ale myslí, že její znovu uvedení a připomenutí její důležitosti pomůže ostatním uvědomit si, jak efektivní skutečně je.

tady to je ………………………………………………….

1.) jdi spát na 6 hodin nebo podobně

2.) pak se probuď

3.) buď vzhůru asi hodinu (nebo alespoň až se úplně probudíš a nebudeš rozespalý – vstaň a prostě něco dělej – MUSÍŠ vstát !!! – nejlíp číst něco o LD)

4.) a PAK jdi opět spát a použij svoji oblíbenou techniku na navození LD např. MILD, afirmace, sebehybnózu, zaměřování se na své vědomí..

A PAK, můj příteli, nastává lucidní sen

Časové nastavení nařízeno tak, aby vyhovovalo tvé podstatě, ale je dobré hodně spánku (6 hodin je perfektní) a pak buď vzhůru dokud se budeš cítit grogy a ospalý. Když jsi probuzen stačí obvykle 20 min. (alespoň pro mě) a pak jdu spát s ohromujícími výsledky.

Jedna věc kterou jsen se tím naučil je “nastavování vzoru”, která se zavede častým pravidelným opakováním. Chvílemi jsem to dělal a chvílemi zase ne s celkem dobrými výsledky, ale asi před 3 týdny jsem si “na to sedl” a stanovil si priority. V dalším týdnu jsem to první tři dny důsledně opakoval a výsledky byly o 50% lepší a měl jsem ten týden 5 LD (nadprůměr). Další týden jsem to zase dělal nepravidelně (asi 3\*) a měl jsem dokonce lepší výsledky než ten týden předtím (asi 10 LD/týden). ALE třetí týden se to skutečně rozjelo a byl to pro mě rekord v počtu LD. Zase jsem to dělal 3\* týdně a výsledek byl 25 a více LD za týden.

Jak skvělé je ztratit možnost počítat množství LD za týden????!!!

Takže si myslím, že klíčem k úspěchu je být důsledný a aby se tato činnost stala vaší denní rutinou. Časem se to zdá být jednoduší a jednoduší a jako bonus můžete očekávat kromě těchto indukovaných LD také spontání LD. Minulou sobotu jsem měl spontání LD během mého prvního REM cyklu a povedlo se mi v tom být hodně, hodně dlouho. . Myslím, že maximální počet LD v sérii byl 10 nebo 12. Jeden LD šel za druhým v malých intervalech mezi nimi, kde jsem stále vědomí a tak jsem prostě čekal než nějaké přijdou a cyklus začne znova. Doba po kterou jsem byl lucidní byla asi něco přes hodinu. To byl můj nejdelší LD v mém životě.

Takže tohle je proč tvrdím, že každý má možnost.

A prosím pošlete to každému, kdo by mohl mít zájem.

Myslím, že je to nejjednoduší cesta a prokázala mně nejlepší výsledky. A to jsem během svých dvou let experimentování vyzkoušel opravdu VŠECHNO.

Pracuje to jako kouzlo (doslova)

Jediná věc kterou musíte udělat je vytvořit si v podvědomí váš spací instinkt tak aby se vám zažila sekvence spánek/probuzení/zpátky do postele.

Přestože musíte právě něco udělat, zkuste to!!!!

Věřte mi v tom, že…

…. tohle je ta nejlepší věc na kterou jsem zatím narazil

Zůstaňte bdělí.

*BIRD*