

1. Kroki w pracy ze SmartLucider

1. Włóż baterie do urządzenia. Światła LED zaczną migać.

Jeśli baterie są już w urządzeniu, naciśnij przycisk „On / RT / Preview”, aby włączyć urządzenie.

Domyślne ustawienia po włożeniu nowych baterii to:

- 6 sekund błysków.
- Intensywność światła zostanie ustawiona na 6 (9 to ustawienie maksymalnej jasności).
- Częstotliwość bodźca jest ustawiona na 2 błyski na sekundę, długość bodźca na 1/10 sekundy.
- Intensywność sygnału dźwiękowego jest ustawiona na 0 (brak dźwięku).

SmartLucider ma trzy przyciski do uruchamiania prostszych funkcji:

- „On / RT / Preview” - ten przycisk włącza urządzenie, gdy jest wyłączone. Po włączeniu urządzenia chwilowe naciśnięcie tego przycisku zwiększa czas opóźnienia o 10 minut. Jest to potwierdzone przez urządzenie poprzez wygenerowanie krótkiego dźwięku i błysku. Działa to również jako przycisk testowania rzeczywistości (RT) (szczegółowy opis w rozdziale 6). Przytrzymanie tego przycisku przez co najmniej 1 sekundę spowoduje utworzenie podglądu serii bodźców, które zostaną wygenerowane przez SmartLucider po wykryciu fazy REM i resetuje to też czas opóźnienia na 10 minut.

- „Off” - długie naciśnięcie tego przycisku (co najmniej 2 sekundy) powoduje wyłączenie urządzenia. Po krótkim naciśnięciu tego przycisku SmartLucider wyświetli liczbę serii sygnałów wygenerowanych od momentu włączenia urządzenia. Sposób, w jaki urządzenie to wyświetli, opisano w dalszej części instrukcji.

- „Test / Read” - krótkie naciśnięcie tego przycisku uruchamia test detektora REM. To bardzo proste - im bardziej poruszasz oczami, tym głośniejszy brzęczyk wyda dźwięk. Aby zatrzymać ten test, naciśnij krótko przycisk „On / RT / Preview”.

Przytrzymanie przycisku „Test / Read” przez co najmniej 2 sekundy spowoduje rozpoczęcie odczytu ustawień z naszej aplikacji internetowej pod adresem: http://www.smartlucider.com/program_sl_pl.htm

UWAGA! Światło z żarówki może wpływać na detektor REM, dlatego należy wykonać test detektora REM, gdy światło z żarówki jest wyłączone. Prawidłowe działanie detektora REM może być również niemożliwe w pomieszczeniu o bardzo jasnym świetle słonecznym.

Zaleca się spanie z zamkniętymi zasłonami. Polecamy to również do testu detektora REM.

Ponadto detektora REM nie można użyć do załadowania ustawień z naszej aplikacji internetowej w bardzo jasnym pomieszczeniu. W takim przypadku światło żarówki zwykle nie powoduje błędów, ale światło słoneczne może uniemożliwić ładowanie ustawień.

2. Konfiguracja urządzenia.

Przejdź do naszej aplikacji konfiguracyjnej na smartfonie, tablecie, laptopie itp. I wybierz ustawienia.

Postępuj zgodnie z instrukcjami na tej stronie, aby załadować ustawienia do SmartLucider.

Aby wyświetlić podgląd wybranej sygnalizacji świetlnej lub dźwiękowej, naciśnij przycisk „On / RT / Preview” przez przynajmniej 1 sekundę. Zobaczysz sygnał podany przez SmartLucider po wykryciu ruchu REM.

Po każdej nocy możesz dostosować długość i / lub intensywność serii bodźców do siebie. Jeśli bodźce były dla Ciebie zbyt słabe i nie widziałeś migających światel w swoich snach lub nie osiągnąłeś świadomych snów, możesz ustawić silniejszą serię bodźców. Jeśli zbyt wiele razy obudziły Cię sygnały w nocy, możesz ustawić słabszą serię bodźców.

3. W razie potrzeby włącz DreamAlarm poprzez aplikację internetową.

DreamAlarm wyłączy się 3 minuty po dostarczeniu serii sygnałów świetlnych i dźwiękowych. Zostaniesz obudzony i będziesz mógł przypomnieć sobie swój sen i sprawdzić, czy widziałeś w nim migające światła. Jeśli tak nie było, oznacza to również, że seria bodźców była dla ciebie za słaba i możesz zwiększyć długość i / lub intensywność tej serii. Jeśli widziałeś migające światła, możesz pozostawić serię bodźców na obecnym poziomie.

Możesz zatrzymać DreamAlarm, naciskając przycisk „On / RT / Preview”, w przeciwnym razie zatrzyma się automatycznie po dwóch minutach.

4. W razie potrzeby sprawdź czujniki ruchu REM, naciskając krótko przycisk „Test / Read”. To jest opcjonalne.

5. Na koniec, ustaw czas opóźnienia.

Ustawienie czasu opóźnienia umożliwia przejście do trybu uśpienia, zanim urządzenie zacznie śledzić ruch REM. Ponieważ ruchy gałek ocznych w stanie czuwania są podobne do ruchów w fazie snu REM, ustawienie czasu opóźnienia zapobiegne generowaniu przez SmartLucider bodźców, gdy nie śpisz.

Jedno naciśnięcie przycisku „On / RT / Preview” dodaje 10 minut czasu opóźnienia. Długie naciśnięcie tego przycisku (co najmniej 1 sekundę) resetuje czas opóźnienia do minimalnej wartości 10 minut i generuje podgląd serii bodźców.

Domyślne czas opóźnienia po włączeniu urządzenia jest ustawiony na 10 minut. Świadome sny pojawiają się zwykle w drugiej połowie nocy, dlatego zalecamy ustawienie czasu opóźnienia na 2-4 godziny. To da ci również dużo czasu na zaśnięcie. Kiedy budzisz się w środku nocy lub rano, możesz także ustawić czas opóźnienia, naciskając przycisk „On / RT / Preview”.

Minimalna wartość opóźnienia, którą można ustawić za pomocą przycisku „On / RT / Preview” wynosi 10 min. Opóźnienia nie można ustawić na 0.

6. Załóż maskę i idź spać.

Załącz maskę na czoło i dopasuj pasek z rzepem do wielkości twojej głowy. Dolna część maski musi znajdować się tuż nad nosem (0,5-1 cm).

Upewnij się, że diody świetlne i czujniki ruchu podczerwieni są widoczne przez otwory w masce. Te czujniki ruchu rejestrują i śledzą ruch gałki ocznej. Diody świetlne i elementy podczerwieni są przezroczyste i okrągłe i są zamontowane po obu stronach płytki drukowanej.

Po upływie czasu opóźnienia SmartLucider wyśle dwa błyski w 2-sekundowych odstępach, aby poinformować Cię (jeśli jeszcze nie zasnęłeś), że czas opóźnienia skończy się za 30 sekund.

W takim przypadku możesz ustawić czas opóźnienia, aby dać sobie wystarczająco dużo czasu na zaśnięcie. Każde naciśnięcie przycisku „On / RT / Preview” daje 10 minut opóźnienia. Możesz to zrobić także wtedy, gdy urządzenie znajduje się w masce.

Jeśli obudzisz się w nocy, powinieneś ustawić opóźnienie do zaledwie 10-30 minut. Po kilku godzinach snu stan REM pojawia się znacznie szybciej niż po pierwszym zaśnięciu.

Uwaga! Koniecznie trzeba spać w pomieszczeniu o niskiej jasności. Miganie diod LED będzie lepiej widoczne dla oczu, gdy w pokoju jest ciemno. Również prawidłowe działanie detektorów REM może być niemożliwe przy zbyt jasnym świetle w pomieszczeniu. Zalecamy zamknięcie zasłon.

7. Rano, po przebudzeniu, sprawdź ile razy urządzenie, dawało sygnały świetlne i dźwiękowe.

Naciśnij krótko przycisk „Off”. Liczba dziesiątek tej liczby sygnalizowana jest sygnałem dźwiękowym, a liczba jedności sygnalizowana jest za pomocą diod LED.

Na przykład, jeśli naciśniesz przycisk, 2 sygnały dźwiękowe i 3 błyski z diod LED oznaczają, że urządzenie wydało 23 serie sygnałów w nocy. 1 sygnał dźwiękowy i 5 błysków oznacza 15 sygnałów podanych w nocy. Brak sygnałów dźwiękowych i 7 błysków oznacza 7 serii sygnałów.

Pamiętaj, aby rano wyłączyć urządzenie, aby zresetować liczbę wygenerowanych serii bodźców do 0. Aby wyłączyć urządzenie, naciśnij i przytrzymaj przycisk „Off” przez co najmniej 2 sekundy. Diody LED będą świecić przez 1 sekundę, aby potwierdzić, że urządzenie zostało wyłączone.

8. Zmień poziom regularności(czułości) detektora REM za pomocą aplikacji internetowej (jeśli to konieczne), aby otrzymać 10-20 serii bodźców podczas następnej nocy.

Domyślnie poziom regularności detektora REM jest ustawiony na 2.

Aby wyregulować ten poziom, sprawdź, ile serii sygnałów wygenerowano i jeśli liczba ta jest poza przedziałem 10-20, możesz zmienić poziom regularności detektora REM.

Na przykład, jeśli poziom regularności został ustawiony na 5, a otrzymałeś tylko 7 sygnałów w nocy, spróbuj ustawić go na 4 lub mniej, aby ustawić urządzenie tak, aby dawało więcej sygnałów. Jeśli poziom regularności został ustawiony na 3, a otrzymałeś 30 sygnałów, spróbuj ustawić czułość na 4 lub więcej.

To delikatna równowaga; nie może być tak wielu sygnałów, które będą budziły Cię podczas snu, ale wystarczająco dużo sygnałów, abyś miał największą szansę na dostrzeżenie dźwięków i sygnałów świetlnych podczas swoich snów.

W końcu liczba bodźców może zacząć maleć z powodu słabych baterii. W takim przypadku wymień baterie lub zmień poziom regularności.

9. Na koniec wyłącz urządzenie.

Długie naciśnięcie przycisku „Off” i mignięcie diod LED oznacza, że SmartLucider został wyłączony, a liczba wygenerowanych serii bodźców została zresetowana do 0. Po wyłączeniu urządzenia naciśnij przycisk „On / RT / Preview” aby włączyć go ponownie. Pojawi się sygnał dźwiękowy potwierdzający włączenie urządzenia.

Po ponownym włączeniu urządzenia ustawi się czas opóźnienia na 10 minut.

Po wyłączeniu urządzenie powraca do trybu oszczędzania energii i zachowuje wszelkie zaprogramowane w nim ustawienia.

Po wyjęciu lub wymianie baterii ustawienia wracają do domyślnych.

Podczas długiego przechowywania zaleca się wyjęcie baterii.

Użyj jednej 3-woltowej baterii litowej CR2032. Nie używaj akumulatorów. Baterie powinny wystarczyć na 2-3 miesiące.

2. Niestandardowe ustawienia światła i dźwięku

Możesz ustawić (za pomocą aplikacji internetowej) długość czasu błyskania światła LED i sygnału dźwiękowego, jasność migania, głośność sygnału dźwiękowego oraz częstotliwość na sekundę zarówno sygnału dźwiękowego, jak i błyskania światła. Jasność diod LED i głośność sygnału dźwiękowego można ustawić osobno. Liczby błysków światła i liczby sygnałów dźwiękowych nie można ustawiać osobno.

a. Jasność błysków

Zakres wartości wynosi od 0 do 9, przy czym 9 jest najjaśniejszym. Gdy wartość jest ustawiona na 0, nie będzie żadnych błysków.

b. Głośność dźwięku

Zakres wartości wynosi od 0 do 9, przy czym 9 jest najgłośniejszym. Gdy wartość jest ustawiona na 0, nie będzie żadnych sygnałów dźwiękowych.

c. Długość serii bodźców

Zakres wynosi 2-40 sekund.

d. Częstotliwość bodźca

Jest to liczba bodźców na sekundę. Służy do ustawiania zarówno liczby błysków światła, jak i sygnałów dźwiękowych na sekundę.

Zakres wartości wynosi 1-9 i nie można go ustawić na 0. 1 jest najwolniejszy, 9 - najszybszy.

e. Długość bodźca

To jest długość bodźców. Służy do ustawiania długości błysków światła i sygnałów dźwiękowych.

Zakres długości bodźców wynosi od 0,05 do 0,45 sekundy.

Czas ten nie może być ustawiony na 0.

Uwaga: aplikacja internetowa sprawdza zależność długości bodźców i ich częstotliwości. Na przykład nie można ustawić długości błysku 0,45 sekundy i 4 błysków na sekundę. Suwaki strony internetowej zostaną dostosowane tak, aby długość bodźca pomnożona przez jego częstotliwość była mniejsza niż 1 sekunda.

Nie zaleca się ustawiania urządzenia na prawie ciągły bodziec, np. 9 błysków na sekundę, przy każdym błysku trwającym 0,1 sekundy.

Aby sprawdzić ustawienia po konfiguracji, naciśnij przycisk „On / RT / Preview” przez co najmniej 1 sekundę, aby wyświetlić podgląd. Zostanie wyświetlony podgląd sygnałów świetlnych i dźwiękowych wygenerowanych po wykryciu ruchu REM. Naciśnięcie przycisku „On / RT / Preview” przez 1 sekundę spowoduje również zresetowanie czasu opóźnienia do 10 minut.

3. Praca ze SmartLuciderem

Możesz spać na plecach lub na boku. W obu przypadkach jest w porządku.

Czas, w którym może nastąpić najbardziej świadoma aktywność snu, zwykle następuje po 4-10 godzinach snu. Dobrym pomysłem jest ustawienie opóźnienia na urządzeniu, aby nie dawało bodźców przez 2-4 godziny snu.

Po wykryciu stanu REM SmartLucider podaje serię bodźców. Po wygenerowaniu bodźców SmartLucider odczeka 4 minuty i wznowi monitorowanie ruchu oczu. Dlatego podczas fazy REM urządzenie podaje sygnały co około 5 minut lub dłużej.

Nad ranem śnienie staje się znacznie częstsze. Jeśli obudzisz się w tym czasie, możesz spróbować ustawić opóźnienie tylko na 10-30 minut.

Najlepiej jest używać SmartLucidera w połączeniu z książkami świadomego śnienia, np. „Jasność” Adama

Bytofa.

Najlepszą strategią, opisaną w książkach jest MILD, czyli *świadome śnienie senne wywołane przez Mnemonikę*.

W skrócie, procedura polega na przebudzeniu (naturalnie lub za pomocą DreamAlarm) i przypomnienia sobie snu. Pozostań w stanie czuwania przez 10-15 minut. Przypomnij sobie sen. Przypomnij sobie, czy widziałeś w nim jakieś niezwykle światło.

Następnie zamknij oczy, powtórz sen w swoim umyśle i wyobraź sobie, jak stajesz się świadomy we śnie. Powtórz: „Następnym razem, gdy będę śnił, uświadomię sobie, że śnię”. Rób to w kółko.

Możesz „ćwiczyć” za pomocą SmartLucider, wyobrażając sobie, że śniesz, naciskając przycisk „On / RT / Preview” przez ponad sekundę, a następnie, po zobaczeniu sygnałów świetlnych i dźwiękowych, powtarzając w myślach „Teraz śnię, to jest sen”.

Powtarzaj to w kółko.

Uważaj na „fałszywe przebudzenia”. Są to sny, w których, możesz uwierzyć, że właśnie się obudziłeś, ale tak naprawdę śpisz. Kiedy ćwiczysz z SmartLucider i budzisz się w nocy, krótko naciśnij przycisk „On / RT / Preview” (usłyszysz jeden sygnał dźwiękowy i jeden błysk), a jeśli urządzenie działa normalnie, to znaczy, że właśnie nie śpisz. Jeśli nie, prawdopodobnie śniesz.

W ciągu dnia ćwicz obserwowanie znaków snu i często rób testy rzeczywistości (obie procedury są opisane w książce Adama Bytofa). Zwracaj uwagę na migające światła (odbicia na szybach, reflektorach, same dziwne światła itp.) i rób test rzeczywistości, czyli zadawaj sobie pytanie, czy właśnie śniesz.

Ponadto prowadzenie pamiętnika snów pomaga pamiętać treści snów.

Nie zaleca się używania SmartLucider każdej nocy, ponieważ twój umysł przyzwyczai się do bodźców i zacznie je tłumić. Wypróbuj inne ustawienia, spróbuj użyć DreamAlarm, a następnie zrób przerwę i śpij naturalnie.

Migające światła mogą wywoływać drgawki u osób cierpiących na niektóre rodzaje padaczki. Osoby z padaczką lub osoby z padaczką w historii rodzinnej nie powinny korzystać ze SmartLucider.

4. Świadomy sen i SmartLucider

Świadomy sen to śnienie z pełną świadomością, że śniesz.

Świadome sny zdarzają się podczas snu, tak jak zwykle sny. W świadomych snach, ponieważ wiesz, że śniesz, możesz robić wszystko, co chcesz, doświadczać wszystkiego, co można sobie wyobrazić, robić rzeczy niemożliwe. Aby jednak osiągnąć tę wolność, musisz „obudzić się” we śnie; musisz rozpoznać, że śniesz. W tym miejscu pomoc niesie SmartLucider.

SmartLucider będzie Twoim osobistym trenerem podczas pracy nad rozwijaniem umiejętności świadomych snów. Będzie monitorował Cię, jak śpisz, dawał sygnały w momentach, w których wejdiesz w sen REM i zaczniesz śnić. Pomoże ci to na dwa sposoby osiągnięcia świadomości w twoich snach: poprzez sygnały świetlne i testowanie rzeczywistości. Ponadto możesz użyć DreamAlarmu w SmartLuciderze, aby poprawić swoją pamięć snu. Techniki SmartLucidera do stymulowania świadomości snów opisano szczegółowo poniżej.

5. Wskazówki(bodźce) dotyczące świadomości

SmartLucider da Ci przypomnienia, abyś stał się świadomy podczas snu, w postaci migającego światła i / lub sygnałów dźwiękowych. Światło pochodzi z czerwonych diod elektroluminescencyjnych (LED) w otworach

maski, a dźwięk z głośnika umieszczonego w masce. SmartLucider decyduje, kiedy dać ci wskazówki w oparciu o regularność ruchów oczu. Nieregularne ruchy oczu wskazują, że śniesz. Ilekroć SmartLucider wykryje wystarczającą aktywność ruchów gałek ocznych, włączy sygnał, aby Cię uświadomić.

Ta technika wykorzystuje fakt, że niektóre zdarzenia w twoim otoczeniu, gdy śpisz mogą wejść do twojej świadomości, a tym samym do twoich snów. Być może doświadczyłeś tego zjawiska, jak budzik, telefon lub inny hałas kiedykolwiek pojawił się w twoim śnie w ramach trwającej historii snów. Migające światła działają dobrze jako wskazówki, ponieważ są łagodniejsze niż wiele innych wrażeń. Dlatego częściej mogą wchodzić w sny, nie powodując przebudzenia. Sygnały dźwiękowe są przydatne dla osób, które śpią głęboko i dlatego nie zauważają sygnałów świetlnych.

Aby skorzystać z wskazówek ze SmartLucidera, najpierw musisz wyćwiczyć swój umysł, aby dostrzegać wokół siebie światła i zastanawiać się, czy nie śpisz, czy śniesz, kiedy je widzisz. Ten trening jest bardzo ważny, ponieważ wskazówki mogą pojawiać się w niesamowitej różnorodności form we śnie. Prawdopodobnie zobaczysz tylko kilka wskazówek podanych przez SmartLucider. Niektóre wskazówki mogą cię obudzić, co da ci możliwość ponownego przejścia do stanu snu świadomie bezpośrednio ze stanu przebudzenia. Inne wskazówki mogą minąć, nie zauważone. Idealna wskazówka wejdzie w twoje sny kilka razy w ciągu nocy, nie zakłócając jednak snu zbyt wieloma przebudzeniami.

6. Przycisk testowania rzeczywistości

Istotną częścią procesu budzenia świadomości we śnie jest robienie testów rzeczywistości, aby sprawdzić, czy jest to jawa, czy sen. Przycisk „test rzeczywistości” lub „RT” („On / RT / Preview”) z przodu SmartLucidera ułatwia to testowanie. Urządzenia mechaniczne w snach prawie nigdy nie działają tak, jak urządzenia na jawie. Szczególnie trudno jest powielić efekt włącznika światła we śnie. Mózg najwyraźniej nie jest dobrze przygotowany do wywołania wrażenia, że światło nagle włącza się i wyłącza na żądanie.

Naciśnięcie przycisku „RT” na SmartLuciderze powoduje krótki błysk światła i sygnał dźwiękowy, jeśli nie śpisz. Jednak we śnie przycisk na twoim wysnionym SmartLuciderze nie będzie działał w ten sam sposób. Zwykle w snach nie widać błysków i słychać dźwięków, choć może się zdarzyć coś dziwnego. Jest to szczególnie przydatne jako test rzeczywistości, ponieważ kiedy ludzie śpią mając na głowie SmartLucider, często śnią, że przebudzają się w łóżku, wciąż nosząc SmartLucidera, lub o chodzeniu z nim publicznie. Kluczem jest aby zapamiętać, żeby nacisnąć przycisk SmartLucider za każdym razem, gdy go masz na głowie, i obserwować, czy światło i sygnał dźwiękowy pojawiają się, jak na jawie. Jeśli tak nie jest, prawdopodobnie śniesz!

7. Korzystanie z umysłu

Umiejętność przygotowania umysłu do świadomego śnienia jest tak samo niezbędna, jak zrozumienie funkcji SmartLucidera. Książka Adama Bytofa „Jasność” da Ci niezbędną wiedzę w tym zakresie, a poniższe ćwiczenia są dostosowane do specjalnych potrzeb użytkowników SmartLucidera. Katalog światel i przycisków pokazuje, jakie były niektóre doświadczenia związane z widzeniem wskazówki we śnie i naciskaniem przycisku testowania rzeczywistości. Ćwiczenie „Poszukiwanie światła” pomoże ustalić świadomość pojawiania się światel w swoim otoczeniu.

Przeczytaj teraz katalog światel i przycisków; następnie rozpocznij „Ćwiczenie: szukanie światła” z rozdziału 14.

8. Katalog światel i przycisków

Rodzaje pojawiania się światel SmartLucidera w snach można podzielić na trzy kategorie.

Pierwszym z nich jest wskazówka świetlna pojawiająca się w twoim śnie, albo „w przebraniu”, albo po prostu jako migające światło.

Drugi typ pochodzi z testów rzeczywistości za pomocą przycisku „RT”.

Trzecią kategorią są pojawienia się samego urządzenia SmartLucider w scenie snów lub jako temat snów. Jest to bardzo ważny rodzaj inkorporacji, dzięki któremu wielu ludzi osiągnęło świadomość. Samo dostrzerzenie, że chodzisz np. w miejscach publicznych, nosząc SmartLucidera powinno często wystarczyć, aby stwierdzić, że właśnie śniesz!

Ważna uwaga: Chociaż diody LED SmartLucidera świecą na czerwono, nie należy oczekiwać, że światła będą w kolorze czerwonym w snach. Bardzo często pojawiają się białe lub w innym kolorze.

9. Światła

- Naprzemienne rzędy małych czerwonych i niebieskich migających świateł dają mi do zrozumienia, że bym stał się świadomy.
- Błyskawica błyska w precyzyjnych odstępach czasu, jak w zegarku.
- Gdy przedzieramy się przez baldachim drzew, słońce jest bardzo jasne.
- W jasny dzień biegam po słonecznych mieszkaniach.
- Śmigają jasne obiekty lub samoloty.
- Jestem w ogromnym podziemnym kompleksie kontrolowanym przez centralny komputer. Zbiegam z poziomu na poziom, próbując uciec jego czujnemu oku. Nie mogę się przed tym ukryć – pojawia się błysk światła i gaśnie i mówię: „Komputer próbuje mnie uwięzić” i biegnę dalej. Pojawia się następna lampa błyskowa i myślę: „Komputer mnie znalazł!” Po przebudzeniu zdaję sobie sprawę, że komputerem był SmartLucider i po prostu próbował mi powiedzieć, że śnię!
- Jestem w pracy, rozładowuję ciężarówkę, kieruję grupą pracowników. Nagle oślepiający błysk światła wypełnia całą scenę. Zasłaniam oczy z powodu intensywności światła i krzyczę: „Wyłącz kierunkowskazy”, jakby światło pochodziło z kierunkowskazów ciężarówki.
- Jestem na statku kosmicznym i wydaje się, że jesteśmy atakowani. Podczas walki wszystkie światła migają.
- Ściana za kartami do gry trzech górników wygląda jak błyszczące białe kamienie szlachetne odbijające się od ścian w równej geometrycznej konfiguracji.
- Widzę błysk światła za wysokim budynkiem na tle nocnego nieba.
- Słońce odbija się i błyszczy w wodzie.
- Szukamy lodówek. Mój przyjaciel znajduje pełnowymiarowe światło stop zamontowane na stojaku z korbą ręczną do jego obsługi. Stoi tam, dobrze się bawiąc, mrugając do mnie żółtym światłem.
- Zauważam, że lampka miga, gdy otwieram piekarnik.
- Widzę jasne odbicia z przedniej szyby.
- Uciekamy przed Wielkim Bratem w lesie. Pytam córkę, czy przyniosła latarkę. Mówi „Tak” i kilka razy mruga do mnie.
- Goni mnie samochód policyjny z migającymi światłami.
- Jestem w mieszkaniu z członkami rodziny. Zasilanie gaśnie i włącza się ponownie, a światła migają.
- Gdy wchodzę do drzwi, jasne światło świeci z samochodu zaparkowanego przed drzwiami.
- Jestem w dużym domu ze studentami i jest ostrzeżenie o trzęsieniu ziemi. Widzę migające światła alarmowe.
- Krzew zamienia neonową lawendę.
- Jestem na obiedzie u moich rodziców. Światła migają i moim pierwszym impulsem jest zirytowanie mojej matki za błyskanie lampek w pokoju, ale szybko zdaję sobie sprawę, że to SmartLucider.
- Gdy patrzę pod łóżko, lampa pod nim włącza się tak jasno, że nic nie widzę.
- Opuszczam spotkanie tajnych pracowników bezpieczeństwa narodowego i gdy wchodzę do recepcji, uderza mnie ściana czerwono-białego światła. Moją pierwszą myślą jest to, że jest to światło oczyszczające, jak antyseptyk UV, ale potem zdaję sobie sprawę (jak ćwiczyłem przed snem): „To SmartLucider!”
- Przerwa między budynkami na skrzyżowaniu powoduje, że słońce pojawia się w moich oczach.
- Z dziwnego bankomatu na blacie pojawia się jaskrawoczerwony błysk.
- Otaczają mnie trzaskające żarówki z powidokami pomarańczowych kół.
- Istnieje ogromne, pomarańczowe koło przypominające mandałę z koncentrycznymi pierścieniami.
- Widzę piękny wzór złotych i żółtych diamentów, które wypełniają moje pole widzenia.

- Tata włącza światła zbyt jasno, potem nagle gasną i myślę, że żarówka się przepaliła.
- Scena zmienia się z ciemnej nocy na jasną jak w południe.

10. Pojawienie się sygnałów świetlnych „dosłownych”.

- Kiedy widzę światło, zastanawiam się, co to jest, ponieważ wydaje mi się, że we śnie zdjąłem maskę.
- Widzę błysk światła i naciskam przycisk. Bez diody błyskowej. Myślę: „To wspaniale; muszę śnić!”
- Widzę błysk we śnie i moją pierwszą myślą jest: „To SmartLucider!”
- Jasne czerwone światło zalewa mi oczy.

11. Przyciski

- Budzę się i naciskam przycisk maski. Wydaje się, że wszystko w porządku, ponieważ słyszę sygnał dźwiękowy, ale nie ma błysku światła, więc spróbuj ponownie. Wciąż nie ma światła, więc wstaję i zdejmuję maskę i widzę, że jestem w innej sypialni i mogę zobaczyć „moje” ciało śpiące na łóżku.
- Dioda miga i naciskam przycisk, aby wykonać test rzeczywistości. Nie działa, ale zamiast stać się świadomym, racjonalizuję to, zdejmując osłonę maski i odkrywając, że zepsułem przełącznik.
- Budzę się i naciskam przycisk maski, ale nie działa. Staję się świadomy.
- Jestem z powrotem w swoim łóżku. Próbuję znaleźć przycisk maski, aby wykonać test rzeczywistości, ale moje ramię jest zdrętwiałe i bardzo ciężkie. W końcu doszedłem do wniosku, że to sen.
- Mając SmartLucider w samochodzie, a potem w sklepie spożywczym, naciskam przycisk maski i nie widzę błyskania diody. „Hej! Nadal śnię!”
- Ustawiam SmartLucidera. Przyszło mi do głowy, żeby nacisnąć przycisk RT. Robię to. Nie działa. Próbuję jeszcze raz i znowu nie działa. „Elektryczne” podniecenie przepływa przez moje ciało, gdy uświadamiam sobie, że śnię!
- SmartLucider miga. Naciskam przycisk, aby go wyłączyć, ponieważ przez długi czas migał bardzo jasno. Nie przestaje migać. Uświadamiam sobie: „To działa nieprawidłowo”. Podnoszę SmartLucider na czoło, ale wciąż miga mi w oczach. Zdaję sobie sprawę, że śnię.
- SmartLucider miga mi w oczach, co wydaje mi się dziwne, ponieważ maska jest na szyi. Myślę, że może to sen, więc nakładam maskę na twarz i wciskam przycisk, ale on nie działa, stwierdzam, że śnię.
- Siadam w łóżku. Malowane złotem kawałki styropianu spadają z sufitu na stolik nocny. To dziwne, myślę sobie. Zdaję sobie sprawę, że trzymam w rękach maskę SmartLucider, więc nacisnąłem przycisk testowania rzeczywistości. Nic się nie dzieje. Krzyczę radośnie: „To świadomy sen!”

12. Obecność urządzenia indukującego świadomy sen

- Noszę SmartLucider przez cały sen. Wszyscy próbują mi powiedzieć, jak mieć świadome sny i jestem zirytowany - przecież noszę SmartLucider - co więcej mogę zrobić?
- Budzę się w łóżku w masce SmartLucider, ale jakoś nie wiem, co to jest. Za każdym razem, gdy błyskają diody, zdejmuję maskę i myślę, że nie śpię, dopóki diody nie zaczną ponownie migać.
- „Budzę się” i czuję maskę na twarzy. Słyszę muzykę i głosy, a także rozmowę telefoniczną przez maskę. Wstaję i podchodzę do drzwi pokoju przylegającego do mojego pokoju hotelowego i mówię kobiecie, którą widzę, żeby nie hałasowała. Patrzy na mnie ze zdziwieniem i mówi: „Co do diabła ja robię z wielką czarną maską na twarzy?”
- Leżę w łóżku z młodym mężczyzną, który chce się ze mną kochać, ale zauważa, że mam na sobie SmartLucider. Wyjaśniam mu dlaczego.

13. Uwaga na temat przerażających lub nieprzyjemnych pojawień się bodźców

Czytając ten katalog, widać, że sygnały świetlne wplatają się dość starannie w tkaninę snów. Nasze umysły próbują przekształcić światła w coś normalnego ze świata na jawie. Migające światła nie zawsze pokazują się jako coś przyjemnego. W życiu na jawie często światła migają w postaci alarmów, sygnałów policyjnych, pożarów i wybuchów. Często twój śniący umysł tak interpretuje światła ze SmartLucidera, ale także jako coś niezwykle lub też czasem przerażającego.

Nie ma w tym nic złego. Wskazówka SmartLucidera nie może cię zranić, bez względu na to, jaką formę

przybierze we śnie. I pojawienie się wskazówki jako „złych” świateł daje nam możliwość ćwiczenia obiektywnej oceny sygnałów, na które reagujemy w życiu i zadawania sobie pytania: „Czy to naprawdę niebezpieczne? Co to naprawdę oznacza i jak może mi pomóc? „ W przypadku wskazówki SmartLucidera ma ona powiedzieć Ci, że śnisz i że masz moc wpływania na przebieg swoich snów w pozytywnym, konstruktywnym kierunku.

14. Ćwiczenie: szukanie światła

1. Rozpocznij tworzenie listy świateł.

Zrób listę zatytułowaną „Światła w budzącym się świecie”. Teraz rozejrzyj się i zauważ każde źródło światła w swoim najbliższym otoczeniu, pokoju lub gdziekolwiek. Napisz je na kartce papieru. Przykładami mogą być: lampa biurkowa, ekran komputera, odbicie lampy w lustrze, błysk słońca w oknie. Nie lekceważ odbić, urządzeń elektronicznych, a nawet pojawienia się tylko bardzo jasnych kolorów. Wskazówki SmartLucidera pojawiają się jako każda z tych rzeczy w śnie.

2. Zbierz wiele przykładów świateł.

Noś swoją listę świateł ze sobą w ciągu dnia. Gdy zobaczysz źródło światła, którego nie ma jeszcze na liście, dopisz je. Na przykład zobaczysz różne rodzaje lamp, sygnalizacji świetlnej, pożarów, reflektorów itp. Jeśli jakkolwiek rodzaj światła uznasz za niezwykle (żarówka się przepala, światło w sklepie wydaje się zbyt jasne, ktoś przejeżdża obok ciebie na drodze z włączonymi światłami itp.) zanotuj to.

3. Używaj świateł jako wskazówek do przeprowadzania testów rzeczywistości.

Za każdym razem, gdy zauważysz nowe źródło światła, wykonaj test rzeczywistości. Wyobraź sobie, że zdajesz sobie sprawę, że śnisz, stajesz się świadomy i robisz coś, co możesz zrobić tylko w świadomym śnie (na przykład latanie).

4. Wyćwicz w sobie nawyk zauważania świateł wszędzie.

Kontynuuj zapisywanie swojej listy źródeł światła, aż nauczysz się uważnie obserwować światła w swoim otoczeniu i przeprowadzać testy rzeczywistości.

15. Trzy sposoby osiągnięcia świadomych snów dzięki SmartLuciderowi

1. Poprzez wskazówki (bodźce świetlne i/lub dźwiękowe): Rozpoznawanie wskazówek SmartLucidera w snach

W świadomym śnie ze SmartLuciderem śniący widzi niezwykle światło w scenie snów (na przykład światła w pokoju zaczynają mrugać) i zdaje sobie sprawę: „To jest wskazówka SmartLucidera - muszę śnić!”.

Gdy zobaczysz i rozpoznasz wskazówkę SmartLucidera, wiesz, że jesteś we śnie i dlatego śnisz świadomie. Od Ciebie zależy, co dalej zrobić.

Należy jednak pamiętać, że wskazówka SmartLucidera może pojawiać się w twoich snach w wielu różnych formach. Nie oznacza to, że wskazówka nigdy nie będzie wyglądać tak samo dwukrotnie - prawdopodobnie tak będzie - ale raczej zachęci Cię to do ustanowienia nawyku obserwowania świateł w swoim otoczeniu, pytając siebie samego, czy może to być SmartLucider.

Częstą przeszkodą dla początkujących w świadomych snach, z SmartLuciderem lub bez niego, jest budzenie się zbyt wcześnie, zanim świadomy sen ma szansę przekształcić się w coś naprawdę interesującego. Problem ten też może być związany ze świadomymi snami wywołanymi SmartLuciderem, ponieważ wskazówka, przedostająca się do świata snu może obudzić Cię obudzić Cię we śnie do stanu świadomości, ale też może doprowadzić Cię do przebudzenia. Na szczęście istnieją sposoby opóźniania przebudzenia ze świadomych snów. Jednym z najlepszych wydaje się być spinning, opisany w książkach i internecie.

2. Budzenie się w innym świecie: używanie fałszywych przebudzeń jako drzwi do świadomości

Ponieważ SmartLucider może czasami obudzić cię ze snów, oferuje możliwość wejścia w świadome sny poprzez fałszywe przebudzenia. Fałszywe przebudzenie to sen, w którym śnisz, że właśnie się obudziłeś! Po kilkukrotnym przebudzeniu ze SmartLuciderem może zdarzyć się, że kiedy uaktywni się Ci pamięć i zdasz sobie sprawę, że to sen.

Możesz przekształcić fałszywe przebudzenia wywołane przez SmartLucidera w świadome sny, wykonując testy rzeczywistości za każdym razem, gdy myślisz, że się obudziłeś/aś. Użyj przycisku testu rzeczywistości z przodu maski i zwróć uwagę czy przycisk ten działa prawidłowo. Jeśli nie znaczy, że śnisz.

3. Zabranie ze sobą świadomości: świadome zasypianie

Wejście w sen bezpośrednio ze stanu przebudzenia jest jedną z najstarszych znanych metod osiągnięcia świadomości. Tybetańscy buddyści ćwiczyli techniki przekraczania granicy jawy i snu przy zachowaniu świadomości przez co najmniej tysiąc lat. SmartLucider może pomóc ci w „świadomych snach wywołanych ze stanu obudzenia” (WILD).

SmartLucider czasami powoduje obudzenie ze snu. Kiedy budzisz się ze snu, twój mózg jest w stanie, w którym prawdopodobnie będzie chciał szybko wrócić do stanu REM. Tak więc, jeśli SmartLucider cię obudzi, a wkrótce potem znowu zaśniesz, możesz być w stanie bezpośrednio wejść w sen, chcąc być świadomym.