

Postoji mnogo tehnika i metoda koje možete koristiti za lucidno sanjanje, ali iza svih tih tehnika stoje 6 osnovnih principa koji služe kao osnova. Jednom kada savladate ovih 6 koraka, samo je pitanje vremena kada ćete imati prvi lucidni san.



U slučaju da se dvoumite koliko dugo će vam trebati za prvi lucidni san, potrebno je da pratite korake koji slede i da imate veru. Statistički, vreme potrebno za prvi lucidni san je otprilike od 3 nedelje do 2 meseca.

Šest osnovnih koraka su:

1. ***Mentalne vežbe pripreme***
2. ***Poboljšanje sećanja na snove***
3. ***Vođenje dnevnika***
4. ***Upoznavanje sa svojim snovima***
5. ***Povećanje svesnosti svog budnog stanja svesti***

6. *Povezivanje svoje svesnosti sa snovima*

{jumi [reklama1.php]}