

Los sueños

- **¿Que son los sueños?**

Los sueños son una serie de imágenes asociadas a diferentes tipos de sentimientos y sensaciones.

- **Tipos de sueños**

- Sueños Lúcidos: Estos sueños son en donde nuestro consiente sabe que estamos soñando y podemos vivir la experiencia de lo que hacemos. Al saber que estamos soñando nos “deja” hacer lo que queramos ya que sabemos que es un sueño y no la realidad.
- Pesadillas: Las pesadillas son que perturban nuestra mente ya que nos hacen entrar en un trauma y estrés mientras soñamos. Las pesadillas puede ser repercusiones de cosas que pasan en nuestra vida diaria o cosas que nos estresan. Se ha demostrado que la mayoría de las personas que sufren de pesadillas es porque han tenido problemas familiares en el pasado.
- Sueños Recurrentes: Este tipo de sueños no ocurren diariamente y tiene poca variación en cuanto a su tema. La mayoría de las veces estos sueños suelen en convertirse en pesadillas.
- Sueños Proféticos: Se dice que este tipo de sueños premoniciones a algo que pasara en el futuro ya sea tuyo o de alguna otra persona. Todo esto es gracias a nuestro inconsciente y es capaz de detectar cosas que en la vida diaria no haríamos.
- Sueños de Salud: Este tipo de sueños no son tan comunes, sirven como mensaje para el soñante de advertirle que algo anda mal con su salud desde ir a un dentista hasta ir al hospital.

Referencia:

MiSabueso. (¿). Sueños. Retirado de:

http://www.misabueso.com/esoterica/suenos/sueno_salud.html. Fecha de retiro:

08/11/12