

Todas las noches, seamos o no conscientes de ello, exploramos otro mundo. Un lugar en el que las limitaciones físicas no existen y en el que podemos encontrarnos cara a cara con los aspectos más profundos de nosotros mismos. Pero, ¿qué son los sueños? ¿Te atreves a explorar el mundo onírico a través del arte de soñar con lucidez? ¿Cómo podemos aprovechar los sueños para acceder a nuestro propio subconsciente y rechazar las pesadillas?

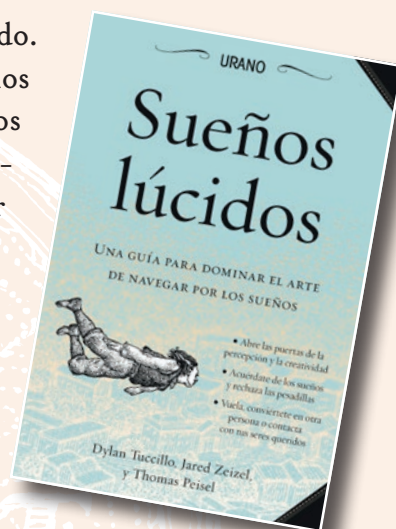
Los sueños lúcidos consisten en tomar consciencia de que estás soñando mientras estás soñando. Un soñador lúcido es capaz de irse a dormir por la noche y despertarse dentro de un sueño con una percepción única que le permite comportarse como alguien que está despierto, que ejercita su voluntad, imaginación y recuerdos de la vida diurna.

Una vez lúcido, se es capaz de explorar los elementos del sueño e incluso modificarlos.

Mientras que en un sueño habitual se actúa a ciegas y se es incapaz de reflexionar sobre la situación, con los sueños lúcidos podremos pensar con lógica, tomar decisiones y explorar el paisaje onírico igual que en el mundo físico.

El objetivo del libro es ayudar al lector a explorar el mundo onírico con lucidez y así convertirse en un onironauta, una palabra derivada del griego que significa «navegante de sueños».

Escrito por tres onironautas expertos, *Sueños lúcidos* es un precioso libro-objeto ilustrado que nos enseñará a incorporar la experiencia del sueño al mundo de la vigilia, compilando las técnicas más sencillas para poner el sueño lúcido al alcance de todos con el fin de explotar su enorme potencial. De esta manera, aprenderemos a abrir las puertas de la percepción y la creatividad y transformar nuestra propia realidad.



LOS AUTORES

Dylan Tuccillo, Jared Zeizel y Thomas Peisel son escritores, cineastas y artistas que empezaron a experimentar con el sueño lúcido en la adolescencia. Desde entonces han convertido esta antigua técnica en una herramienta indispensable para el desarrollo de sus vidas personales y profesionales. *Sueños lúcidos* es su primera obra conjunta, que invita a los lectores a compartir y explorar con ellos el potencial de los sueños. Con sugerentes ilustraciones *vintage* de Mahendra Singh, el libro, que ya ha sido traducido en varias lenguas, promete convertirse en una de las grandes sensaciones editoriales de los últimos años.

SUEÑOS LÚCIDOS

D. Tuccillo, J. Zeizel y T. Peisel

Sello: Urano

Colección: Crecimiento Personal

P.V.P.: 16 € · 288 páginas

Lanzamiento: febrero de 2014



URANO