



Lucid Dreams for Beginners - How to Lucid Dream Tonight

Fonte: <https://youtu.be/SA5HOgf3znw>



English Transcript	Tradução
A lucid dream is any dream during sleep in which you become aware that you're dreaming.	Um sonho lúcido é qualquer sonho durante o sono no qual você se torna consciente de que está sonhando.
Which means you're able to control yourself and your surroundings freely.	Isso significa que você é capaz de controlar a si mesmo e ao seu entorno livremente.
When you're conscious during your dream you're only restricted by your ability to imagine and conceive, not by laws of physics.	Quando você está consciente durante o seu sonho, está limitado apenas pela sua capacidade de imaginar e conceber, não pelas leis da física.
So what you can do in your lucid dreams is limitless.	Portanto, o que você pode fazer em seus sonhos lúcidos é ilimitado.
Flying?	Voar?
Having dream sex?	Ter relações sexuais em sonhos?
Time traveling?	Viajar no tempo?
All that and more is possible.	Tudo isso e mais é possível.
Now who wouldn't want to do that from the comfort of their bed?	Agora, quem não gostaria de fazer isso no conforto de sua cama?
Lucid dreams usually occur while a person is in the middle of a normal dream and suddenly realizes that they are dreaming.	Sonhos lúcidos geralmente ocorrem enquanto uma pessoa está no meio de um sonho normal e, de repente, percebe que está sonhando.
This is the most common way people become lucid.	Esta é a maneira mais comum de as pessoas se tornarem lúcidas.
It's called a dream-initiated lucid dream.	Isso é chamado de sonho lúcido iniciado pelo sonho.
Basically you become lucid while in a dream, adding awareness to dreaming.	Basicamente, você se torna lúcido enquanto está em um sonho, adicionando consciência ao ato de sonhar.



English Transcript	Tradução
There's also a wake-initiated lucid dream, which occurs when you go from a normal waking state directly into a dream state.	Há também o sonho lúcido iniciado pela vigília, que ocorre quando você passa de um estado de vigília normal diretamente para um estado de sonho.
In other words you're adding dreaming to awareness.	Em outras palavras, você está adicionando o ato de sonhar à consciência.
So before we go to the technique, you will need some preparation first, before you can become lucid.	Então, antes de abordarmos a técnica, você precisará de alguma preparação para poder se tornar lúcido.
It's extremely helpful to start a dream journal.	É extremamente útil começar um diário de sonhos.
Keep it close by your bed at night, and write down your dreams immediately after waking up.	Mantenha-o próximo à sua cama à noite e escreva seus sonhos imediatamente após acordar.
Write down as much details as you can remember.	Anote o máximo de detalhes que puder lembrar.
This will train you to remember more of your dreams.	Isso irá treiná-lo a lembrar mais dos seus sonhos.
After all there's not much point in controlling your dreams if you forget the experience before the morning.	Afinal, não faz muito sentido controlar seus sonhos se você esquecer a experiência antes da manhã.
It will also help you recognize dream signs, such as recurring situations, which will make you realize that you're dreaming.	Isso também ajudará você a reconhecer sinais de sonho, como situações recorrentes, que o farão perceber que está sonhando.
If you never remember your dreams, don't worry.	Se você nunca se lembra dos seus sonhos, não se preocupe.
We all dream, but not everybody has a good dream recall.	Todos nós sonhamos, mas nem todos têm uma boa recordação dos sonhos.
If you don't remember anything just write down: "I didn't remember any dreams tonight" in your journal.	Se não se lembrar de nada, apenas escreva: "Não me lembrei de nenhum sonho esta noite" em seu diário.
This will train your mind to expect to remember dreams.	Isso irá treinar sua mente a esperar lembrar dos sonhos.
Another thing to do is to perform reality checks frequently.	Outra coisa a fazer é realizar verificações de realidade com frequência.
Every few hours during the day, ask yourself "Am I dreaming?"	A cada poucas horas durante o dia, pergunte a si mesmo: "Estou sonhando?"
With enough practice, you'll start following the habit in your dreams as well, cluing you in to the fact that you're dreaming.	Com prática suficiente, você começará a seguir esse hábito também em seus sonhos, dando-lhe a dica de que está sonhando.
Also perform another of the following reality checks: simply look at your hands, read a page of text or the time on a clock, look away, then look back again.	Além disso, realize outra das seguintes verificações de realidade: simplesmente olhe para suas mãos, leia uma página de texto ou o horário em um relógio, desvie o olhar e depois olhe novamente.
In dreams, these things are blurry and will be different each time you look.	Nos sonhos, essas coisas são borradas e serão diferentes cada vez que você olhar.
This will tip you off that you're in a dream state.	Isso o alertará de que você está em um estado de sonho.
It's really important to do these reality checks when you're awake and not just in a dream, because heightened awareness during practice	É muito importante fazer essas verificações de realidade quando você está acordado e não apenas em um sonho, porque a consciência aumentada durante a prática ajuda



English Transcript	Tradução
helps gain awareness in a regular dream.	a ganhar consciência em um sonho regular.
So establish these habits and make your lucid dream practice easier.	Portanto, estabeleça esses hábitos para facilitar sua prática de sonhos lúcidos.
There are a number of techniques that help induce lucidity.	Existem várias técnicas que ajudam a induzir a lucidez.
But the one I recommend to beginners and also the one that I used to achieve immediate results is "The wake back to bed".	Mas a que recomendo para iniciantes — e também a que usei para obter resultados imediatos — é a "Acordar e Voltar para a Cama" (Wake Back to Bed).
Basically you wake up in the middle of the night and go back to bed.	Basicamente, você acorda no meio da noite e volta para a cama.
When you fall asleep you pass through different sleep cycles and the one in which dreaming occurs is called the REM cycle.	Quando você adormece, passa por diferentes ciclos de sono, e aquele em que ocorrem os sonhos é chamado de ciclo REM.
This technique works because you stimulate your conscious brain at a time you would normally be experiencing REM sleep.	Esta técnica funciona porque você estimula seu cérebro consciente em um momento em que normalmente estaria experimentando o sono REM.
In REM or rapid eye movement sleep the mind is closer to wakefulness than in deep sleep so the possibility to realize you're dreaming is much greater.	No sono REM, ou movimento rápido dos olhos, a mente está mais próxima do estado de vigília do que no sono profundo, então a possibilidade de perceber que está sonhando é muito maior.
You have multiple REM periods over night, but around six hours after falling asleep is when the longest one should start.	Você tem múltiplos períodos de sono REM durante a noite, mas cerca de seis horas após adormecer é quando o mais longo deve começar.
So the technique goes like this: Set your alarm clock, go to bed as normal and allow yourself to sleep for six hours.	Então, a técnica é a seguinte: ajuste seu despertador, vá para a cama normalmente e permita-se dormir por seis horas.
Note that if you normally only sleep for six hours, reduce your sleep time even more (say, to four hours).	Observe que, se você normalmente dorme apenas seis horas, reduza ainda mais seu tempo de sono (digamos, para quatro horas).
After six hours, get out of bed and wake yourself up.	Após seis horas, levante-se da cama e acorde-se.
The idea is to temporarily delay your regular REM sleep.	A ideia é atrasar temporariamente seu sono REM regular.
You should stay awake for about 20 minutes and get out of your bed for this.	Você deve ficar acordado por cerca de 20 minutos e sair da cama para isso.
You can read about lucid dreaming if you want to stay focused on the subject or set your intent on what you want to dream in advance (for example if you want to fly in your dream, visualize flying).	Você pode ler sobre sonhos lúcidos se quiser manter o foco no assunto ou definir sua intenção sobre o que deseja sonhar com antecedência (por exemplo, se quiser voar em seu sonho, visualize-se voando).
Now go back to bed, relax and slowly drift in to the dream world.	Agora, volte para a cama, relaxe e lentamente mergulhe no mundo dos sonhos.
If all goes well you will dive straight into REM sleep from a conscious state and become lucid.	Se tudo correr bem, você entrará diretamente no sono REM a partir de um estado consciente e se tornará lúcido.
Simple isn't it?	Simples, não é?
If your mind is too alert and you can't fall asleep practice meditation or perform Mnemonic	Se sua mente estiver muito alerta e você não conseguir adormecer, pratique meditação ou realize a Indução



English Transcript	Tradução
Induction of Lucid Dreams.	Mnemônica de Sonhos Lúcidos (MILD).
In short, MILD is telling yourself as you are ready to sleep that you are going to become lucid to the point you believe it and then visualizing yourself in a dream.	Em resumo, a MILD consiste em dizer a si mesmo, enquanto está pronto para dormir, que você vai se tornar lúcido a ponto de acreditar nisso e, em seguida, visualizar-se em um sonho.
Do this until you fall asleep.	Faça isso até adormecer.
Once you've flown all over the world Try to explore memory and performance.	Após ter voado por todo o mundo, tente explorar memória e desempenho.
Some people think of new ideas in their dreams, some practice their speeches, so I see no reason why you couldn't do the same.	Algumas pessoas têm novas ideias em seus sonhos, outras praticam seus discursos, então não vejo razão para que você não possa fazer o mesmo.
Tell me, did you experience lucid dreams before?	Diga-me, você já experimentou sonhos lúcidos antes?
Or are you planning to?	Ou está planejando?
Let me know in the comments below.	Deixe-me saber nos comentários abaixo.
Have fun and sweet dreams...	Divirta-se e tenha bons sonhos...
If you enjoyed this video please hit the like button.	Se você gostou deste vídeo, por favor, clique no botão de curtir.
And if you want to see more videos like this make sure to subscribe.	E se quiser ver mais vídeos como este, certifique-se de se inscrever.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
51	you	36	to	30	the
24	in	22	your	22	dream
21	and	20	is	19	a
16	are	14	lucid	13	dreams
12	of	11	that	11	sleep
10	this	10	not	10	if
10	dreaming	9	will	8	do
8	bed	7	it	6	yourself
6	so	6	remember	6	rem
6	hours	6	become	6	as
5	which	5	when	5	want
5	time	5	practice	5	or
5	i	5	go	5	for
5	all	4	wake	4	state
4	six	4	one	4	more
4	look	4	during	4	can
4	before	4	back	4	awareness
4	asleep	4	also	4	after
3	write	3	up	3	these
3	there	3	their	3	technique
3	start	3	some	3	reality
3	perform	3	on	3	normal
3	night	3	much	3	mind
3	make	3	like	3	have
3	from	3	fall	3	down
3	conscious	3	checks	3	by
3	but	3	at	2	would
2	world	2	while	2	what
2	well	2	we	2	waking
2	train	2	then	2	stay
2	should	2	set	2	see
2	regular	2	realize	2	read
2	point	2	people	2	over
2	out	2	only	2	occurs
2	now	2	normally	2	middle
2	me	2	just	2	journal
2	into	2	initiated	2	help



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	goes	2	get	2	following
2	flying	2	experience	2	different
2	did	2	clock	2	called
2	because	2	be	2	basically
2	awake	2	any	2	another
2	adding	2	about	1	worry
1	works	1	words	1	with
1	why	1	who	1	way
1	wakefulness	1	visualizing	1	visualize
1	videos	1	video	1	usually
1	used	1	until	1	try
1	traveling	1	too	1	tonight
1	tip	1	through	1	think
1	things	1	thing	1	they
1	than	1	text	1	temporarily
1	telling	1	tell	1	techniques
1	sweet	1	surroundings	1	sure
1	suddenly	1	such	1	subscribe
1	subject	1	straight	1	stimulate
1	speeches	1	slowly	1	situations
1	simply	1	simple	1	signs
1	short	1	sex	1	say
1	same	1	results	1	restricted
1	relax	1	reduce	1	recurring
1	recommend	1	recognize	1	recall
1	reason	1	really	1	realizes
1	ready	1	rapid	1	preparation
1	possible	1	possibility	1	please
1	planning	1	physics	1	person
1	periods	1	performance	1	pass
1	page	1	other	1	once
1	off	1	occur	1	number
1	note	1	no	1	new
1	never	1	need	1	multiple
1	movement	1	most	1	morning
1	mnemonic	1	minutes	1	mild
1	memory	1	meditation	1	means
1	lucidity	1	longest	1	limitless
1	let	1	laws	1	know
1	keep	1	intent	1	induction
1	induce	1	important	1	immediately



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	immediate	1	imagine	1	ideas
1	idea	1	hit	1	helps
1	helpful	1	heightened	1	having
1	has	1	hands	1	habits
1	habit	1	greater	1	good
1	going	1	gain	1	fun
1	frequently	1	freely	1	four
1	forget	1	focused	1	fly
1	flown	1	first	1	few
1	falling	1	fact	1	eye
1	extremely	1	explore	1	experiencing
1	expect	1	example	1	everybody
1	every	1	even	1	establish
1	enough	1	enjoyed	1	easier
1	each	1	drift	1	dreams...
1	dive	1	directly	1	details
1	delay	1	deep	1	day
1	cycles	1	cycle	1	could
1	controlling	1	control	1	conceive
1	common	1	comments	1	comfort
1	cluing	1	closer	1	close
1	cannot	1	button	1	brain
1	blurry	1	below	1	believe
1	beginners	1	away	1	aware
1	ask	1	around	1	anything
1	am	1	allow	1	alert
1	alarm	1	again	1	advance
1	achieve	1	able	1	ability