

Introduction :

Bonjour amis lecteurs. Je m'appelle Valentin, j'ai 28 ans, et aujourd'hui je souhaite partager avec vous l'univers que je côtoie maintenant toutes les nuits... Le rêve lucide. Vous allez pouvoir découvrir ce qu'est cette étrange forme de rêve (pour ceux qui ne connaissent pas déjà), et aussi appliquer mes quelques conseils et astuces pour réussir à en faire et comment les stabiliser.

Ce livre est le fruit de nombreuses années à expérimenter le rêve lucide. C'est mon tout premier e-book, et donc quoi de plus normal que de trouver un domaine que je connais de fond en comble. J'ai toujours été un grand rêveur, que ce soit en dormant ou éveillé. Je ne compte plus les remarques de mes professeurs à l'école du genre : Tu es vraiment dans la lune !

Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours accordé beaucoup d'importance au monde onirique, et je mélangeais un sentiment de fascination ainsi qu'un coté légèrement intrigant, le fait de ne pas savoir trop où on met les pieds.

J'ai fait de plus en plus de rêves lucides en grandissant, et maintenant je fais partie des très rares personnes qui en font quasiment toutes les nuits. D'ailleurs je n'ai encore jamais rencontré une personne en faisant autant, et ce serait un plaisir si celle-ci se manifestait.

Je vais dans un premier temps faire une description du rêve lucide, ensuite je me concentrerai sur la suite des étapes jusqu'au rêve. Une fois dedans, je vous expliquerai les lois étranges qui gouvernent notre inconscient, comment réussir à stabiliser le rêve, et comment l'utiliser pour son développement personnel et pour l'apprentissage de plusieurs domaines. Cet e-book est volontairement court et concis pour favoriser sa lecture, et rester sur du concret.

Si vous êtes prêt pour descendre dans les abysses du sommeil à la découverte de votre inconscient, c'est parti ;))

SOMMAIRE

- 1- C'est quoi un rêve lucide ?
- 2- Pourquoi rêvons-nous ?
- 3- Le cycle du sommeil
- 4- Conditions optimales avant de se mettre au lit
- 5- instant de lucidité
- 6- Stabiliser le rêve
- 7- Agir avec son environnement
- 8- Elargir ses compétences
- 9- Les techniques pour faire des rêves lucides