



Snovi su oduvijek svima intrigantni jer ne postoji čovjek koji ne sanja. No, ne znamo zašto sanjamo upravo te događaje te ima li naša podsvijest ikakve veze s time. Zašto se neki ne sjećaju svojih snova? Što se događa kada sanjamo? Sve su to zanimljiva pitanja koja kod ljudi bude zanimanje. Razlog tomu vjerojatno je i činjenica da nemamo kontrolu nad našim snovima te nas zanima govori li nam naša podsvijest nešto, šalje li nam poruke iz snova.

Velik broj ljudi pamti mali dio sna. Obično su to nepovezani dijelovi za koje nismo sigurni što znače i zašto smo ih sanjali. Ipak, povremeno se većini događa da zapamti neki san jer je neobičan, uzbudljiv, strašan ili predivan. Zavisno od toga mi se budimo loše raspoloženi i umorni ili dobro raspoloženi i naspavani. Često nas san prati cijeli dan ili nekoliko dana, o njemu razmišljamo, ali ne znamo zapravo što znači i zašto smo upravo to sanjali.

Što su to snovi?

San je složeni fenomen ljudske psihe kroz koji se mogu izraziti naši najdublji osjećaji. Za vrijeme snova često se miješaju svjesni i nesvjesni događaji. Važno je znati da kada spavamo naše tijelo i mozak i dalje na neki način rade. Mi i tijekom sna reagiramo na vanjske podražaje, okrećemo se, a da toga nismo uopće svjesni.

Snovima izražavamo naše skrivene osjećaje i misli i često su kreirani upravo kroz događaje koji su nam se dogodili za vrijeme jave. Često su povezani s onim što nam se dogodilo ili s onim što je obilježilo naš dan ili dosadašnji život. Snovi su ogledalo naše duše i naših osjećaja i iz njih zapravo možemo pročitati što nam naša podsvijest govori, koje poruke nam šalje.

Uvidom u snove mi možemo [naučiti mnogo o sebi](#) . Važno je samo dobro zapamtiti san. Kada se probudite, zapišite san i u sanovniku pogledajte što on točno znači. Možda ćete sanjati više pojmova, pojava, ljudi, osjećaja. Nakon toga, bolje ćete moći donositi odluke u stvarnom svijetu, što će vas lakše dovesti do vašeg cilja. Kada jednom shvatite da vam podsvijest kroz snove prenosi poruke i tako vam pomaže da se lakše nosite sa životom, vaš život će biti sretniji i ispunjeniji. Velik broj problema će nestati jer vi ćete donositi one odluke koje su najbolje za vas.

Što nam to snovi poručuju?

U snovima možemo uživati na nekom koncertu ili putovati u egzotičnu zemlju, ali postoje i oni manje lijepi snovi - noćne more. Što nam naša podsvijest tada govori? Na noćne more ne možemo utjecati. Budimo se često u znoju, srce nam ubrzano kuca i čini nam se kao da nam se sve to upravo dogodilo u stvarnosti. Nakon olakšanja [slijedi razmišljanje](#) . Zašto smo tako ružno sanjali? Noćnim morama naša podsvijest reagira obično na neku ružnu situaciju iz stvarnosti, možda se borimo s bolešću ili imamo nekih problema s bliskim osobama.

Sanjate li često isti san? To znači da vam vaša podsvijest govori da nešto morate promijeniti u vašem životu. Možda se radi o nečemu što vas u stvarnosti jako muči i to nikako ne možete riješiti jer događaj ignorirate ili ga uopće ne primjećujete. Možda se radi o nekoj obvezi koju odgađate ili je ne želite provesti. Tu nastupa vaša podsvijest koja se javlja u vašim snovima. Iz tog razloga dobro je preispitati sebe kroz snove. Pogledajte u [sanovnik](#) što točno znači san koji vam se ponavlja i pokušajte iz njega nešto naučiti. Saznajte koju poruku vam taj san prenosi. Tako ćete lakše razumjeti sebe i donijeti prave ili dugo odgađane odluke.

Pripremila: [Alisa](#)