

## TALLERES EMOCIONALES

### SUEÑO LÚCIDO

*"Aprende de tus sueños  
y aprende a soñar"*

*Por la profesora Consuelo Barea*

*Barcelona, 21 de Abril, 19 de Mayo y 16 de Junio*

Por qué un taller de  
Sueño Lúcido

- 1. ¿Qué significan tus sueños? ¿Qué pueden enseñarte?**
- 2. ¿En qué forma tus sueños te aportan un material valioso para que resuelvas conflictos importantes en tu vida aprendiendo de ellos?**
- 3. ¿Cómo puedes recordar tus sueños? ¿Cómo puedes transformar tus sueños? ¿Cómo puedes avanzar para el fomento de tus sueños lúcidos?**
- 4. ¿Qué puedes hacer a partir de tus sueños? ¿Cómo los sueños te muestran donde estás y a dónde quieres ir?**
- 5. ¿Qué es la lucidez o conciencia onírica? ¿Cómo puedes potenciar tu conciencia onírica logrando en tus sueños disfrutar más, ser más creativo, divertido, poderoso y libre?**

## Introducción

**El objetivo del curso es dar formación sobre los conceptos básicos del soñar (aspectos científicos y culturales), introducir en la interpretación de los sueños, enseñar las técnicas que desarrollan habilidades oníricas como el control y la lucidez, dar recursos para el manejo de las pesadillas, y aplicar todos los conceptos teóricos en el trabajo práctico y concreto con los sueños de los participantes en el curso.**

**La lucidez es el estado en que se posee conciencia onírica, es decir se sabe que se está soñando. La lucidez nos puede ayudar en nuestro desarrollo como seres humanos.**

## Temario

- 1            ¿Por qué soñamos? ¿Por qué olvidamos? ¿Cómo recordar los sueños?  
El diario de sueños. Bloques oníricos. Emoción dominante.**
  
- 2            Sueños especiales: OBES, parálisis del sueño, sueños paranormales, premoniciones  
Sueños lúcidos  
Técnicas para la lucidez**
  
- 3            Pesadillas. Resolución de conflictos  
Control onírico. Incubación de sueños  
Duelo y muerte en los sueños. Sueño y trascendencia  
Síntesis del curso y coloquio abierto**

<p><b>Metodología</b></p>	<p><b>El taller se desarrolla a través de sesiones participativas en pequeño grupo en las que el concepto tratado ese día será aplicado mediante la aportación de material onírico aportado por la profesora Consuelo Barea, o bien los alumnos del mismo.</b></p> <p><b>Se sigue un sistema de aplicación práctico interactivo, muy experiencial y por tanto fácil de recordar y aplicar de nuevo. El participante práctica siempre sobre experiencias concretas y así aprende a profundizar en el análisis del mundo onírico. A partir del análisis, se deducen principios y se profundiza en más ejemplos y se “aprende a aprender” de los sueños.</b></p> <p><b>El método de talleres MC en equipos de aprendizaje reducidos, permite que todos los alumnos se sientan protagonistas y puedan intervenir cooperativamente y contrastar sus avances de modo personal con la profesora.</b></p>
<p><b>Beneficios</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te conoces más a ti mismo por tus sueños: como eres y cómo estás.</li> <li>• Identificas mejor en los sueños de que tienes conocimiento, qué es lo esencial en ellos y cual es el problema a superar, si lo hay.</li> <li>• Amortizas tu sabiduría personal, pues aprendes a chequear lo que tu inconsciente sabe gracias a tus sueños.</li> <li>• Te haces con una estrategia para superarte mediante la comprensión y la lucidez.</li> </ul>
<p><b>A quién va dirigido</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Personas que desean conocer mejor su sabiduría inconsciente.</b></li> <li>• <b>Psicólogos, maestros, mediadores y en general todas aquellas personas que trabajan con personas y requieren comprenderlas en profundidad.</b></li> <li>• <b>Personas interesadas por la mejora personal, o en particular por la comprensión de las evoluciones interiores suyas y de otros.</b></li> </ul>

Profesora



**Consuelo Barea**

Directora Académica del programa y  
Profesora de Sueño Lúcido del Centro Mejora de la Comunicación

Licenciada en ciencias Exactas por la Universidad de Barcelona.  
Licenciada en Medicina y Cirugía. Especialista en sueños y autora  
del libro "El sueño lúcido".

**Lectura recomendada: Barea, Consuelo (2001): "EL SUEÑO LÚCIDO" Ed.: Océano Ámbar**

pazTORRABADELLA

MEJORA DE LA COMUNICACIÓN



**INFORMACIÓN: 93 4 18 77 88**

**[www.mejoradelacomunicacion.com](http://www.mejoradelacomunicacion.com)**