

## **Ejercicios. Pilar 2: (Como mejorar tu sueño y utilizar los sueños inconscientes para sanar)**

1. Si no recuerdas tus sueños: inventa uno cada mañana. Escribe lo que te gustaría haber soñado para ir creando memoria onírica.
2. Observa qué emociones se repiten en tus sueños cuando ya empieces a recordar, Emoción principal.
3. Simbolismo, mujer con cara pintada de blanco, un dibujo de un barco en la pared que te llamó mucho la atención, identificar si se repite en varios sueños etc
4. Personas conocidas que aparecía en el sueño, identifica si la emoción que sentiste iba vinculada a esta persona
5. Compara con el ejercicio del Pilar 1: ¿ves patrones o conexiones con las preguntas que respondiste en el primer pilar? Escríbelo todo y medita sobre el papel, hazte preguntas, que te están queriendo decir.

### **Importante:**

La idea es que vayas poco a poco entrando en esa información basta, infinita que hay en tu inconsciente.

Pide, pide, pide que te muestren, a tu yo superior, a Dios, al universo, sea cual sea tu creencia, no importa, lo importante es dar dirección, establecer la intención para que esa magia se manifieste en tus noches.

Importante que busques patrones que conecten con la información que has visto en el primer pilar, llevando todo esto a tu caso en particular, tus vivencias, tu historia de vida.