

## Sueños

Los sueños a grandes rasgos son la actividad del inconsciente al dormir. Tenemos ciclos de cuatro horas cuando dormimos, y estos ciclos se subdividen en ondas theta y ondas delta (donde ocurren los sueños).

-Existe un tipo de sueño que podría denominarse premonitorio. El cual atisba hechos de la realidad continua en un tiempo futuro.

-Por otra parte, están también, los sueños lucidos. Donde quien sueña está totalmente consiente de sus actos y movimientos.

-En la psicología occidental cualquier sueño esta hecho de la psiquis de quien lo sueña, o sea, todo el sueño es ella o el.

-En sociedades tribales es el contacto con los espíritus.

-Dentro de la filosofía espiritual oriental, el sueño es una especie de balance emocional en relación a una o más obsesiones; mostrándolas, plasmándolas, generando un balance emocional y de las funciones de la psiquis.