

# Инструкция на прибор «DreamTrainer»



Прибор «DreamTrainer» предназначен для выдачи световых подсказок с целью напоминания об очередной проверке реальности (осознанности) в состоянии бодрствования. Проверка реальности – это проверка вашего состояния (спите вы сейчас или нет). Прибор «DreamTrainer» крепится к дужке очков с правой стороны лица таким образом, что свет от светодиода, выдающего подсказки, оказывается в поле зрения правого глаза. Можно использовать очки с диоптриями или солнцезащитные, это не имеет значения. Подсказки выдаются при изменении положения головы или всего тела человека в пространстве (наклон, поворот, кивок, прыжок). Для определения положения головы «DreamTrainer» использует встроенный высокоточный акселерометр, чувствительность которого легко перестраивается на разные уровни, чтобы прибор мог срабатывать как на самые легкие перемещения, так и на более резкие и сильные движения (по вашему желанию).

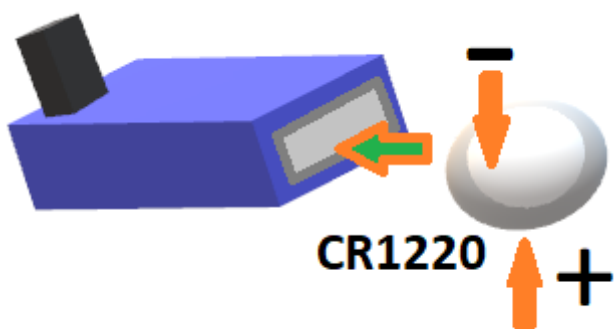
Основное назначение прибора «DreamTrainer» — это тренировка по контролю и сохранению осознанности. Фактически, такая тренировка сводится к приучению себя днем к частой проверке реальности (осознанности). Если вы приучите себя проверять реальность днем, в состоянии бодрствования, то ночью, когда спите, вы легко вспомните, что следует проверить реальность, сделаете это и сразу переключитесь в осознанный сон. Такой подход позволяет также легче и надежнее входить в осознанное сновидение с любыми приборами из серии «DreamStalker», которые предназначены для расширения возможностей по работе с осознанным сновидением. Рекомендуем использовать последнюю, наиболее совершенную модель «DreamStalker Expert», имеющую удобное управление по Wi-Fi. Вы сможете записывать нужный вам сценарий сновидения, чтобы посмотреть «сон по заказу», сможете использовать голосовые подсказки или вибрацию для входа в осознанный сон, автоматически записывать свои сновидения и многое другое.



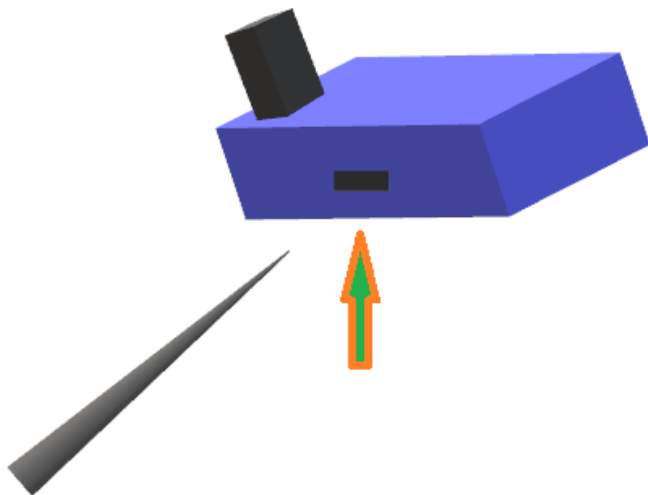
Вы, конечно, сможете тренироваться днем полностью самостоятельно, не используя прибор «DreamTrainer», но вы будете забывать о проверке реальности, скорее всего, именно в те самые моменты высокой двигательной активности, в которые как раз и следовало бы проверить реальность. Отсюда иной раз возникает проблема входа в осознанное сновидение. Во сне, вы точно также, увлекшись процессом сновидения, не будете проверять реальность, даже увидев подсказки от прибора «DreamStalker». Ваш мозг просто добавит эти подсказки в сновидение, как мигающие огни машин, светящиеся кнопки, солнечные блики... а Вы будете сладко спать, забывая о том, что были получены специальные подсказки от прибора осознанных сновидений. Досадно, конечно, ведь стоит только вспомнить, что «это ведь подсказки прибора, и надо проверить реальность», как вы сразу перейдете в состояние осознанного сновидения. Это будет именно тот самый осознанный сон, которым можно полностью управлять и делать в нем, буквально всё, что только придет в голову.



## Начало использования и настройка прибора



Для включения прибора выдерните защитную полоску из-под батарейки. При подаче питания прибор «DreamTrainer» автоматически проверяет свою работоспособность. В случае успешного прохождения тестирования прибор выдаст три вспышки светодиода. Если акселерометр в приборе неисправен, то светодиод будет постоянно включаться и выключаться через каждые 2 секунды. Для питания прибора используется литиевая батарейка CR1220 с напряжением 3В. При замене батарейки необходимо соблюдать полярность, иначе прибор может выйти из строя, а возникающий при этом перегрев литиевой батарейки может привести к более серьезным последствиям. Устанавливайте батарейку, строго соблюдая полярность, как показано на рисунке.



Прибор «DreamTrainer» имеет одну скрытую в отверстии кнопку, которая нажимается каким-либо острым предметом. Кнопка позволяет проверить и изменить, при необходимости, порог чувствительности встроенного акселерометра и время паузы (время нечувствительности к движениям) между срабатываниями прибора.

**Короткое одиночное нажатие кнопки** покажет установленный порог чувствительности акселерометра к перемещению в пространстве. Количество миганий светодиода соответствует установленному значению порога

чувствительности. Чем меньше значение порога чувствительности, тем выше чувствительность к перемещениям, и тем более легкие изменения положения головы будет чувствовать прибор «DreamTrainer». При прерывании и последующей подаче питания (если снять и вновь установить батарейку) устанавливается порог чувствительности по умолчанию. При пользовании прибором рекомендуется подобрать наиболее комфортный для ваших условий жизни порог срабатывания.

Количество миганий светодиода	Выбранный пороговый уровень
1	2
2	4
3	8
4	16
5	24
6	32
7	40
8	48
9	56
10	64

**Нажатие кнопки с долгим удержанием** позволяет выбрать нужный вам уровень порога чувствительности. То есть, для выбора уровня следует нажать и постоянно удерживать кнопку. Светодиод количеством миганий будет показывать устанавливаемый уровень (от 1-го до 10-ти). В то время, когда светодиод будет показывать нужное вам количество миганий (или сразу после того, как будет показано нужное вам количество миганий), отпустите кнопку. Светодиод еще раз покажет миганиями выбранный уровень, чтобы у вас не было сомнений в правильности установки выбранного уровня. Соответствие количества миганий светодиода и выбранного порогового уровня срабатывания показано в таблице (не забывайте, что меньшее значение соответствует более высокой чувствительности).

**Два коротких нажатия подряд на кнопку** вызывают показ установленного времени паузы (времени нечувствительности к движениям) между срабатываниями прибора. Если прибор сработал, то в течение времени паузы он уже не будет срабатывать ни на какие движения. Это сделано для исключения постоянных срабатываний при быстром перемещении по лестнице, при катании на велосипеде по неровной дороге и т.п. Соответствие количества миганий светодиода и выбранного времени паузы показано в следующей таблице.

Количество миганий светодиода	Выбранное время паузы
1	3 секунды
2	30 секунд
3	1 минута
4	2 минуты
5	4 минуты
6	8 минут
7	16 минут

**Короткое нажатие кнопки, отпускание, затем постоянное нажатие с долгим удержанием** позволяет выбрать нужное вам время паузы (время нечувствительности к движениям) между срабатываниями прибора. То есть, для выбора времени паузы вам следует коротко нажать кнопку и отпустить, а затем сразу же нажать еще раз и постоянно удерживать. Светодиод количеством миганий будет показывать устанавливаемое время паузы (смотрите таблицу). Когда светодиод покажет нужное вам количество миганий, отпустите кнопку. Светодиод еще раз покажет

миганиями выбранное время паузы, чтобы у вас не было сомнений в правильности установки выбранного значения.

## Использование прибора и рекомендации

Прибор «DreamTrainer», при каждом срабатывании на перемещение головы, выдает три световые вспышки, а затем принудительно устанавливается небольшой период нечувствительности прибора к перемещениям, чтобы прибор не мог постоянно срабатывать на движения, когда вы, например, поднимаетесь по лестнице. Увидев сигналы прибора, вам следует проверить реальность, чтобы выяснить спите вы сейчас или бодрствуете. Проверить реальность очень просто. Сделайте что-нибудь такое, что невозможно сделать в реальности, например, подняться в воздухе над полом, провести руку сквозь стекло или просто «проткнуть» пальцем одной руки ладонь другой руки. Понятно, что вам это не удастся сделать, но реальность будет проверена, что и требовалось. Есть и разные другие, более замысловатые методики. Например, можно носить с собой бумажку с некоторым текстом, который надо прочитать для проверки реальности. Во сне человек не может читать. При попытке чтения во сне, текст на бумажке начнет расплываться или превращаться в какие-нибудь закорючки, прочесть его не удастся. Если текст короткий (например, логотип какого-либо бренда, состоящий из одного слова), то возможно, что вам удастся его прочесть один раз, так как мозг может воспринимать его просто как картинку, но если отвернуться, а затем повторить попытку, то текст изменится. Почему так происходит – неизвестно. Еще один интересный способ – это закрыть один глаз, а другим попытаться увидеть свой нос. В состоянии бодрствования сделать это легко и просто, но во сне выполнить это действие никак не получается. Опять же, неизвестно почему так происходит, но метод отлично работает.

Вы можете использовать электронный прибор «DreamTrainer» с целью автоматических напоминаний о необходимости очередной проверки реальности (осознанности) в различных техниках и методиках саморазвития и самосовершенствования.

По возможности, делайте проверку реальности как можно чаще в течение дня. Чем чаще вы проверяете реальность, тем быстрее вырабатывается привычка, и тем более возрастает вероятность того, что вы начнете делать проверку реальности и во время сновидения. В этом случае легчайший вход в осознанное сновидение вам гарантирован, особенно при использовании прибора «DreamStalker», отслеживающего ваш сон и автоматически выдающего подсказки точно в нужный момент вашего сновидения.

Если постоянно делать один и тот же тест на проверку реальности, то через некоторое время такое тестирование может утратить свою эффективность. То есть, получается так, что во сне и наяву тест будет давать один и тот же результат. В связи с этим обстоятельством рекомендуется за один раз делать сразу несколько тестов на проверку реальности и периодически менять их.

Вспомните свои сновидения и выявите моменты или действия, которые часто случаются во сне и наяву. К примеру, вам часто снится, что вы находитесь на своем рабочем месте. Приучите себя делать проверку реальности на своем рабочем месте, когда вы там реально находитесь, тогда шансы осознать себя во сне многократно увеличатся.

Обязательно делайте проверку реальности (осознанности), даже если вы абсолютно уверены, что это не сон. Через некоторое время вы будете очень удивлены тем, что ошибаетесь весьма часто! И вас можно будет от души поздравить с тем, что вы научились легко входить в волшебный мир осознанных сновидений.

Официальная группа поддержки прибора: <https://vk.com/dreamtrainer>. Сайт интернет-магазина «CLAPS», где можно купить прибор «DreamTrainer»: <https://claps.me/>.