

# Programa Taller de Sueños Lúcidos

primer nivel

---



El qué y el para qué de la lucidez.

Investigaciones científicas e implicaciones filosóficas.

Los diferentes niveles de la experiencia.

Qué puedes hacer en un sueño lúcido.

Aspectos psicológicos relevantes para el soñador lúcido.

¿Tiene sentido querer controlar los sueños?

Sueños lúcidos, experiencias fuera del cuerpo y experiencias cercanas a la muerte.

Pre-requisitos para la lucidez.

Las tres claves que abren la puerta (y las tres que la mantienen abierta).

Las mejores técnicas para favorecer los sueños lúcidos.

