

21

PÄEVAGA

SELETATUD
UNENÄOD

Avastage oma unenägude märgid,
sümbolid ja tähendused



LEON
NACSON

Originaali tiitel:
Leon Nacson
21 Days to Decode Your Dreams
2023

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Selles raamatus toodud infot ei peaks käsitlema asendusena professionaalsele meditsiinilisele nõuandele, konsulteerige alati meditsiinispecialistiga. Kogu raamatus sisalduva info kasutamine on lugeja vastutusel ja riskil. Ei autorit ega kirjastajat ei saa pidada vastutavaks ühegi kaotuse, nõude ega kahju eest, mis tekib antud soovitude kasutamise või väärkasutamise, meditsiinilise nõuande võtmata jätmise või kolmandate osapoolte võrgulehekülgedel leiduva info tagajärjel.

Raamatu illustratsioon: Lucy Webster (lk 9)

Tõlkinud Silja Soone
Toimetanud Anneli Sihvart
Korrektuuri lugenud Inna Viires
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2011, 2023 by Leon Nacson. All rights reserved.
Originally published in 2011 by Hay House Inc., USA
„21 päevaga seletatud unenäod“ põhineb Leon Nacsoni menukil „A Stream of Dreams“ (Hay House, 2004).
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2024.

D11449324
ISBN 978-9916-31-551-4

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

Sisukord

<i>Kirjastaja märkus</i>	VII
<i>Autori märkus</i>	IX
<i>Sissejuhatus</i>	XI
1. päev: Unenägude keel	1
2. päev: Emotsioonid	7
3. päev: Levinud väljendid	15
4. päev: Unenäod on justkui sibulad	21
5. päev: Kuidas ise enda unenägusid lahti mõtestada	27
6. päev: Elemendid	35
7. päev: Unenägude dekoratsioonid	41
8. päev: Kukkumine, lendamine ja tagaajamine	47
9. päev: Hambad, keha ja kehaosad	55
10. päev: Surm	61
11. päev: Loomad	67
12. päev: Pere ja lapsed	71

21 päevaga seletatud unenäod

13. päev: Toit	79
14. päev: Kuulsused	85
15. päev: Värvid ja numbrid	93
16. päev: Eksamid ja kool	101
17. päev: Suhted ja sotsiaalmeedia	107
18. päev: Konfliktid, sõda ja sport	115
19. päev: Raha, finantsid ja küllus	123
20. päev: Õudusunenäod	129
21. päev: Kõik erootiline	135
<i>Järelsõna: Asjad, mis võisid teil kahe silma vahele jääda</i>	141
<i>Autorist</i>	146

Kirjastaja märkus

Uuringud on näidanud, et harjumuse kujunemine nõuab 21 päeva praktikat. Seepärast on Hay House otsustanud kohandada mõnede oma kõige prestiižsemate autorite tööd nendeks lühikesteks 21-päevasteks kursusteks, mis on loodud spetsiaalselt uusi oskusi arendama – nagu näiteks unenägude lahtimõtestamine.

„21 päevaga seletatud unenäod“ põhineb Leon Nacsoni menukil „A Stream of Dreams“ (Hay House, 2004).

Vaata ka:

- „21 päevaga rahamagnetiks“, Marie-Claire Carlyle
- „21 päevaga intuitsioon toimima“, Sonia Choquette

Autori märkus

Oma unenägude lahtimõtestamiseks on teil vaja neid mäletada. Seepärast soovitan teil hoida voodi kõrval salvestamiseseadet, näiteks mobiiltelefoni, et saaksite enda unenäod salvestada, jutustades neid vahetult pärast ärkamist. (Kui teie telefonil pole helisalvestuse funktsiooni, uurige internetist, kas saate selleks rakenduse alla laadida.) Mobiiltelefoni kasutades kandke hoolt, et see oleks ööseks välja lülitatud – mitte miski ei sega imelist ööund rohkem kui meie nutitelefoni. Võite eelistada enda unenägude märkmikusse kirjutamist (teie unenägude päevikusse) või arvutisse trükkimist. Ükskõik millist meetodit te kasutate, oluline on kanda hoolt, et salvestaksite enda unenäod niipea, kui hommikul ärkate. Tähtis on unenägu uuesti jutustada esimeses isikus nii täpselt ja üksikasjalikult kui võimalik, kasutades selliseid fraase nagu: „Ma olen...“, „Ma tunnen...“, „Ma kuulen...“ ja „Ma soovin...“, et aidata teil kogeda unenägu hetkes ja tabada emotsioone.

Sissejuhatus

Miks me näeme und? Tõde on, et kõikvõimalikud uurin-
gud, nii teaduslikud kui ka intuiitiivsed, on endiselt selle
väljaselgitamise protsessis. Olen kindel vaid selles, et kui
tegemist poleks kasuliku ja elutähtsa kogemusega, olek-
sime unenägemise lõpetanud juba tuhandete aastate
eest. Kui me kord puu otsast alla tulime, vabanesime oma
sabadest ja lisapöidlast. Toidu jälitamiseks arenesid meil
pikemad jalad. Tahan sellega öelda, et vabanesime koha-
nemise abil kõigist organitest, kehaosadest ja kehalistest
funktsioonidest, mis meid igapäevaelus enam ei teeninud.
Kahtlemata oleks ju sama juhtunud unenägemisega, kui
see poleks teeninud kasulikku eesmärki?

Kõik, mida te kohe lugema hakkate, on minu isiklik hüpo-
tees. Neid mõtteid ja tajumusi on kritiseerinud tuhanded
inimesed, kes on kas lugenud minu raamatuid või näinud
mind otsesündmustel või meedias. Mul on olnud õnne
töötada koos isikliku arengu ja eneseväestamise vald-
konna edukaimate inimestega. Nad on tohutult mõjutanud

minu tööd ja selles raamatus käsitletavat. Mulle meeldib nimetada end unenäotreeneriks, sest ma pole huvitatud inimeste unenägede tõlgendamisest või analüüsimisest nende eest. Pigem kirjutan selle raamatu, et kindlustada, et teil oleks 21 päevaga kõik vahendid, mida vajate oma unenägede lahtimõtestamiseks.

Olen ka tahtlikult välja jätnud teadusliku tausta une, unenägemise sageduse ja kiirete silmaliigutustega une (REM-une) ning ajalainete muustrite info kohta, sest teaduslikud andmed muutuvad pidevalt – uued uuringud ilmutavad näiteks, et me näeme pidevalt und väljaspool REM-une faasi, kuigi alles hiljuti arvati üldiselt, et me näeme und vaid REM-une faasis. Minu jaoks on eriti huvitav, et hiljutistest uuringutest võib järeldada, et paljud meie unenäod on olemas vaid meelelahutuseks – et hoida meid magamas, kuni meie kehad kosuvad ja end turgutavad. Lõpupe lõpuks, kui te valvaksite lapsi ja tahaksite hoida neid tegevuses, kuni te nende läheduses tööd teete, paneksite te laste tähelepanu haaramiseks ilmselt käima filmi või teleprogrammi. Seega, mis siis, kui paljud meie unenäod on lihtsalt tähelepanu hõivajad, mis hoiavad meid vaiksena ja sügavas unes, kuni keha end noorendab? See on huvitav eeldus.

Kuid aitab teadusest, pöördugem tagasi unenäotreeningu juurde... Olen nagu iga teine treener, olgu muusikas, spor-

dis või näitlemises. Saan anda teile põhioskused, kuid teist – õpilasest – oleneb õiges helistikus mängimine, värava löömine või laval õigete lausete meenutamine. Usun, et parim unenäosõnastik, mida te kunagi loete, on see, mille te ise koostate, seega on järgnev minu „treening-käsiraamat“ unenägijatele. Selle info eesmärk on inspireerida teid tõlgendama oma unenägusid lihtsalt ja teie enda rahuloluks. (Kuid palun pange tähele, et kõik, kellel on valusad korduvad unenäod või meditsiinilise sisuga unenäod, ei peaks püüdma neid unenägusid ise tõlgendada, vaid peaksid pigem otsima professionaalset nõu.)

Unelege edasi, mu sõbrad...