



IAN
WALLACE

DESCIFRANDO
TUS
SUEÑOS

LIBERA TU
INCONSCIENTE
Y TRANSFORMA TU
VIDA CONSCIENTE

OBERON

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	8
Cómo usar este libro	10
El poder de los sueños	12
Trabajo avanzado con los sueños	168
Convertamos nuestros sueños en realidad	174
Lecturas adicionales	184
Índice	186
Sobre el autor	190
Reconocimientos	191

AMOR Y SEXO

SUEÑOS DE AMOR	30
Flechazo secreto	31
El primer amor	32
La vuelta de un viejo amor	33
Una aventura amorosa	35
Una historia de amor poco convencional	36
El amante equivocado	37
El amante misterioso	38
SUEÑOS SEXUALES	39
Besos apasionados	40
Sexo con una pareja inesperada	41
Sexo en lugares raros	43
Sexo prohibido	44
Preferencias sexuales cambiantes	45
La orgía	46
La pareja sin rostro	47

RELACIONES PERSONALES Y FAMILIA

SUEÑOS SOBRE RELACIONES PERSONALES	50
La boda	51
Un amigo famoso	52
Reencuentro con un viejo amigo	53
El rescate de un amigo	55
En medio de la batalla	56
Invitados por sorpresa	57
El divorcio	58
SUEÑOS FAMILIARES	59
La casa en la que crecimos	60
Hijos en peligro	61
El bebé abandonado	63
Una mascota maltratada	64
Padres enfadados	65
Un secuestro	66
No sé volver a casa	67

NACIMIENTO Y MUERTE

SUEÑOS SOBRE EL NACIMIENTO	70
Embarazo	71
Un embarazo eterno	72
El parto	73
Un parto complicado	75
Un nacimiento inesperado	76
El bebé equivocado	77
Un bebé insólito	78
SUEÑOS RELACIONADOS CON LA MUERTE	79
Nuestra muerte	80
La muerte de un ser querido	81
Resurrección	83
Tumbas y funerales	84
Deshacerse de un cuerpo	85
Culpables de asesinato	86
El fin del mundo	87

TRABAJO Y JUEGOS

SUEÑOS PROFESIONALES	90
Coger el tren	91
Atrapados en el ascensor	92
Número equivocado, botón incorrecto	93
Cuando falla la tecnología	95
Desnudos en público	96
Despedido	97
La oficina desierta	98
SUEÑOS LÚDICOS	99
Una actuación en público	100
El instrumento equivocado	101
Un rival invencible	103
El juego interminable	104
La piscina	105
Corriendo en libertad	106
Victorias deportivas	107

RIQUEZA Y SALUD

SUEÑOS SOBRE LA RIQUEZA	110
Atraco a un banco	111
La pérdida de un objeto valioso	112
Sin blanca	113
Encontrar dinero por casualidad	115
Un tesoro enterrado	116
¡Ha tocado la lotería!	117
Comprar una mansión	118
SUEÑOS SOBRE LA SALUD	119
Problemas para ir al baño	120
Se nos caen los dientes	121
Nos falta una parte del cuerpo	123
Parálisis	124
Una enfermedad grave	125
Una visita al hospital	126
Superpoderes	127

VIAJES Y EXPLORACIÓN

SUEÑOS SOBRE VIAJES	130
Por el camino equivocado	131
Un coche fuera de control	132
Caída libre	133
Un accidente aéreo	135
¡Hemos perdido el avión!	136
Haciendo las maletas	137
Echar a volar	138
SUEÑOS DE EXPLORACIÓN	139
Tierras lejanas	140
Una ciudad o una calle poco corrientes	141
Un lugar recurrente	142
Una búsqueda interminable	144
En busca de algo	145
La casa encantada	146
La habitación cerrada	147

OBJETIVOS Y POTENCIAL

SUEÑOS SOBRE OBJETIVOS	150
Un obstáculo insalvable	151
Incapaces de dar un solo paso	152
Zapatos perdidos	153
Escalando una montaña	155
Cruzar un río	156
Perdidos en el bosque	157
Una senda que desaparece	158
SUEÑOS SOBRE NUESTRO POTENCIAL	159
Una avería en el coche	160
Llegamos tarde a una cita	161
Vuelta al cole	163
No hemos estudiado para un examen	164
Acechados por un monstruo	165
Invisibilidad	166
Un extraño con un mensaje	167

INTRODUCCIÓN

Desde que los humanos adquirimos conciencia de soñar, los sueños se consideran como una especie de código difícilmente comprensible. A lo largo de la historia de la humanidad han ido apareciendo distintas figuras y fórmulas para descifrarlos. En un principio surgieron los adivinos y los videntes místicos, que normalmente interpretaban los sueños como mensajes enviados por los dioses. A medida que el conocimiento humano y la comprensión de los sueños avanzaron, se fueron aplicando métodos más científicos al proceso de interpretación de los sueños. Este nuevo enfoque consideraba que el cerebro humano era una máquina programada con un código. El enigma de los sueños se abordaba entendiendo al cerebro como una computadora mecánica, para posteriormente verlo como un ordenador electrónico.

El desafío al aplicar enfoques místicos o mecanicistas está en que ambos se muestran fundamentalmente ineficaces a la hora de desentrañar el significado de los sueños. Ambos asumen que los sueños son un proceso pasivo en el que el sujeto soñador únicamente observa lo que podrían ser vibraciones etéreas o impulsos eléctricos cerebrales de carácter aleatorio. A finales del siglo XX se comenzaron a aplicarse sofisticadas técnicas de resonancia cerebral que demostraron que los sueños no son solamente «algo que nos pasa». De hecho, ocurre exactamente lo contrario. Producimos sueños en el sentido estricto de crear activamente todo lo que se experimenta dentro de ellos.

El descubrimiento del papel activo que desempeñamos en la creación de los sueños –con una intención y unos objetivos– nos obliga a concluir que toda persona que intenta descifrar sus sueños es de hecho la misma

persona que los ha creado. Las imágenes de resonancias cerebrales muestran que ciertas áreas del cerebro se muestran más activas durante la generación de un sueño. Entre esas áreas se cuentan las relacionadas con el procesamiento emocional, la satisfacción de necesidades, la elaboración de historias y la creación de recuerdos. Los recuerdos son experiencias que tienen algún tipo de significado para la persona. Al crear un sueño, se está codificando una historia con un significado determinado sobre cómo satisfacer las necesidades emocionales en la vida real.

El uso del concepto de «código» se deriva de la palabra *codex*, cuyo significado original en latín es «libro». Las historias que codificamos en nuestros sueños no son eventos aislados. Se trata del mecanismo natural de creación del libro de nuestra vida. No escribimos este libro vital con palabras sino con sueños, y se recogen en esa obra imágenes vívidas y emociones profundas. El libro se actualiza cada vez que soñamos. Cuando lo hacemos, no se trata únicamente de procesar experiencias vívidas por la persona que hemos sido. También somos capaces de imaginar las diferentes personas que podemos llegar a ser.

Los sueños ya no son un código cuasi indescifrable. Dado que somos los codificadores de nuestros sueños, somos también las personas más indicadas para descodificarlos. En este libro aprenderemos a descifrar los sueños con el objetivo de reutilizar la información que contienen para reflexionar sobre nuestros problemas y resolverlos, así como para identificar y aliviar tensiones internas, y conseguir hacer que nuestros mejores sueños se conviertan en realidad en la vida consciente.



**CÓMO
UTILIZAR
ESTE LIBRO**

En la primera parte de este libro, *El poder de los sueños*, analizamos el proceso del sueño y nos familiarizamos con el significado e importancia de los sueños. De esta forma resultará más sencillo comprender qué son los sueños, por qué soñamos y el significado de esos sueños. También se estudia la diferencia entre realidad y sueño, así como el vínculo fundamental que existe entre los sueños y las emociones.

A continuación, analizamos un catálogo universal de temas que aparecen en los sueños y cómo se deben entender esos temas en relación con situaciones específicas de la vida diaria. Puede parecer que analizar los sueños supone un gran desafío ya que los contenidos de estos son muy dispares, con millones y millones de combinaciones posibles. Por suerte, dado que todos somos seres humanos y compartimos muchos patrones de comportamiento, tendemos igualmente a crear patrones de sueño similares y a abordar los mismos temas en ellos. Trabajar con este catálogo temático nos ayuda a dar sentido a los sueños que creamos.

Se describen una serie de sueños comunes para cada uno de los temas universales. Este libro no pretende ser un diccionario exhaustivo, sino que simplemente trata de mostrar el funcionamiento del proceso de decodificación de los sueños aplicando ejemplos que nos resultan familiares a la mayoría de nosotros. Cada sueño descrito incluye un significado para ese sueño, una acción a emprender en nuestra vida consciente como respuesta a ese sueño, y una pregunta o señal que nos servirá para pasar del sueño a la acción. A medida que desciframos y entendemos nuestros sueños, seremos capaces de aprovecharlos y convertirlos en acciones sanas y positivas.

En la sección *Trabajo avanzado con nuestros sueños* comparto una serie de ejercicios prácticos para interactuar con las imágenes oníricas que creamos, permitiéndonos la reconexión con la fuerza depositada en esas imágenes y ayudándonos a explorar su potencial en mayor profundidad. Finalmente se estudian fórmulas para pasar del sueño a la acción en la sección *Convirtamos nuestros sueños en realidad*. Observaremos cómo se recuerdan los sueños, qué factores influyen sobre ellos y cómo se puede elegir lo que ocurre dentro de un sueño a través del sueño lúcido.