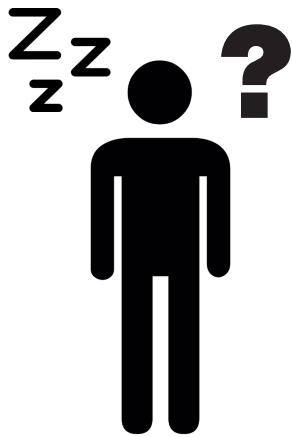


# ONE MINUTE

## LE RÊVE LUCIDE



### CONSEIL 1 – « SELF-CHECK »

« Suis-je en train de rêver ou non ? » Il faut se poser la question à plusieurs reprises dans la journée pour entraîner le cerveau à le faire par habitude pendant la nuit. La prise de conscience que l'on est en train de rêver est le fondement du rêve lucide. Une technique imparable : regardez deux fois de suite votre montre. Pendant un rêve, l'heure sera différente.



### CONSEIL 2 – SLEEP ATTENTION

Pendant votre sommeil, à l'inverse de la journée, identifiez les éléments qui montrent que vous êtes en train de rêver. Tout ce que vous trouveriez étrange si vous étiez éveillé. Ce sont sur ces éléments que vous allez commencer à exercer votre influence.



### CONSEIL 3 – CARNET DE RÊVES

Gardez un carnet près de votre lit et notez tout ce dont vous vous souvenez au réveil, même si ce ne sont que des fractions de rêves. Peu à peu, vous vous rappellerez de mieux en mieux.