

1. Schritte bei der Arbeit mit dem SmartLucider

1. Legen Sie die Batterien in das Gerät ein. Die Lampen blinken, wenn das Gerät eingeschaltet ist.

Wenn sich bereits Batterien im Gerät befinden, drücken Sie die Taste "On/RT/Preview", um das Gerät einzuschalten.

Die Standardeinstellungen nach dem Einsetzen neuer Batterien sind:

- 6 Sekunden optischen Hinweise.
- Die Lichtintensität wird auf 6 eingestellt (9 ist die Einstellung für die maximale Helligkeit).
- Die Frequenz ist auf 2 Mal Blinken pro Sekunde mit einer Länge von 1/10 Sekunde eingestellt.
- Die Piepsintensität ist auf 0 eingestellt (kein Piepton).

Der SmartLucider hat drei Knöpfe zur Ausführung einfacherer Funktionen:

- "Ein/RT/Preview" - diese Knopf schaltet das Gerät ein, wenn es ausgeschaltet ist. Wenn das Gerät kurzzeitig eingeschaltet wird, wird durch Drücken dieser Taste die Verzögerungszeit um 10 Minuten verlängert, was durch einen kurzen Piepton und ein Blinken des Geräts signalisiert wird. Dies funktioniert auch als Reality Testing (RT)-Taste (detaillierte Beschreibung in Kapitel 6). Wenn Sie diese Taste mindestens 1 Sekunde lang gedrückt halten, wird eine Vorschau der Reihe von optischen Hinweise erzeugt, die vom SmartLucider nach der Erkennung des REM-Zustands erzeugt werden, und die Verzögerungszeit wird auf 10 Minuten zurückgesetzt.

- "Off" - durch langes Drücken dieser Taste (mindestens 2 Sek.) wird das Gerät ausgeschaltet. Wenn Sie diese Taste kurz drücken, zeigt Ihnen SmartLucider die Anzahl der ab dem Einschalten des Gerätes generierten Serien von optischen Hinweise an. Die Art und Weise, wie diese vom Gerät angezeigt wird, wird weiter unten in diesem Handbuch beschrieben.

- "Test/Read" - ein kurzes Drücken dieser Taste startet den REM-Detektortest. Es ist sehr einfach - je mehr Sie Ihre Augen bewegen, desto lauter wird der Summer. Um diesen Test zu stoppen, drücken Sie kurz auf die Taste "On/RT/Preview".

Wenn Sie die Knopf "Testen/Lesen" mindestens 2 Sekunden lang gedrückt halten, wird das Lesen der Einstellungen aus unserer Website-Anwendung unter: www.smartlucider.com/program_sl.htm gestartet.

HINWEIS: Das Licht der Leuchte/LED kann den REM-Detektor beeinflussen, daher führen Sie den REM-Detektortest bitte unbedingt durch, wenn das Licht Ihrer Leuchte/LED ausgeschaltet ist. Ein korrekter Betrieb des REM-Detektors kann auch in einem Raum mit sehr hellem Sonnenlicht unmöglich sein.

Es wird empfohlen, mit geschlossenen Vorhängen zu schlafen. Wir empfehlen dies auch für den REM-Detektortest.

Außerdem kann der REM-Detektor nicht zum Laden von Einstellungen aus unserer Website-Anwendung in einem sehr hellen Raum verwendet werden. In diesem Fall verursacht das Licht der Leuchte/LED normalerweise keine Fehler, aber Sonnenlicht kann das Laden von Einstellungen unmöglich machen.

2. Einrichtung des Geräts.

Gehen Sie zu unserer Setup-Webanwendung auf Ihrem Smartphone, Tablet, Laptop usw. und wählen Sie Ihre Einstellungen. Folgen Sie den Anweisungen auf dieser Website, um die Einstellungen in den SmartLucider zu laden.

Um eine Vorschau des ausgewählten Licht- oder Ton-Hinweise zu erhalten, drücken Sie mindestens 1 Sekunde lang die Taste "On/RT/Preview". Sie sehen den vom SmartLucider gegebenen Hinweis, nachdem eine REM-Bewegung erkannt wurde.

Nach jeder Nacht können Sie die Länge und/oder Intensität der Reihe von optischen Hinweisen für Sie selbst einstellen. Wenn die optischen Hinweise zu schwach für Sie waren und Sie die blinkenden Lichter in Ihren Träumen nicht gesehen haben oder Sie keine klaren Träume erreicht haben, können Sie eine stärkere Serie von optischen Hinweisen einstellen. Wenn Sie während der Nacht zu oft von den Hinweisen geweckt wurden, können Sie schwächere Reihen von Hinweisen setzen.

3. Falls gewünscht, schalten Sie den DreamAlarm per Website-Anwendung ein.

Der DreamAlarm wird 3 Minuten nach der Ausgabe einer Reihe von Licht- und Tonhinweisen ausgelöst. Sie werden geweckt, und Sie können sich an Ihren Traum erinnern und überprüfen, ob Sie darin blinkende Lichter gesehen haben. Wenn dies nicht der Fall war, bedeutet dies auch, dass die Serie von optischen Hinweisen für Sie zu schwach war, und Sie können die Länge und/oder Intensität dieser Serie erhöhen. Wenn Sie blinkende Lichter gesehen haben, können Sie die Reihe von Hinweisen auf dem gegenwärtigen Niveau belassen.

Sie können den DreamAlarm durch Drücken der Knopf "Ein/RT/Preview" stoppen, andernfalls wird er automatisch nach zwei Minuten beendet.

4. Falls gewünscht, überprüfen Sie die REM-Bewegungsmelder durch kurzes Drücken der Taste "Test/Read". Dies ist optional.

5. Zuletzt die Einstellung der Verzögerungszeit.

Die Einstellung der Verzögerungszeit gibt Ihnen die Möglichkeit, einzuschlafen, bevor das Gerät beginnt, die REM-Bewegung zu verfolgen. Da die Augenbewegungen im Wachzustand denen des REM-Schlafs ähnlich sind, verhindert die Einstellung einer Verzögerungszeit, dass der SmartLucider optischen Hinweise erzeugt, solange Sie noch wach sind.

Ein Druck auf die Knopf "On/RT/Preview" fügt 10 Minuten Verzögerungszeit hinzu. Ein langer Druck auf diese Taste (mindestens 1 Sekunde) setzt die Verzögerungszeit auf den Mindestwert von 10 Minuten

zurück und erzeugt eine Vorschau der Hinweis-Serie.

Die Standard-Startverzögerung beim Einschalten des Geräts ist auf 10 Minuten eingestellt. Klare Träume treten normalerweise in der zweiten Hälfte der Nacht auf, daher empfehlen wir, die Verzögerungszeit auf 2-4h einzustellen. Dies gibt Ihnen auch genügend Zeit zum Einschlafen. Wenn Sie mitten in der Nacht oder am Morgen aufwachen, können Sie die Verzögerungszeit auch durch Drücken der Taste "On/RT/Preview" einstellen.

Der Mindestwert der Verzögerung, der mit dem Knopf "On/RT/Preview" eingestellt werden kann, beträgt 10 Minuten. Die Verzögerung kann nicht auf 0 eingestellt werden.

6. Setzen Sie die Maske auf und gehen Sie schlafen.

Setzen Sie die Maske auf die Stirn und passen Sie das Klettband an die Größe Ihres Kopfes an. Die Unterseite der Maske muss sich knapp über Ihrer Nase befinden (0,5-1 cm).

Stellen Sie sicher, dass die Leuchtdioden und Infrarot-Bewegungssensoren durch die Löcher in der Maske erscheinen. Diese Bewegungssensoren registrieren und verfolgen die REM-Bewegung des Augapfels. Die Leuchtdioden und Infrarotkomponenten sind klar und rund und sind auf beiden Seiten der Leiterplatte montiert.

Nach Ablauf der Verzögerungszeit sendet SmartLucider zwei Blink-Folgen in 2-Sekunden-Intervallen, um Sie (falls Sie noch nicht eingeschlafen sind) darüber zu informieren, dass die Verzögerungszeit in 30 Sekunden endet.

In diesem Fall können Sie die Verzögerungszeit so einstellen, dass Sie genügend Zeit zum Einschlafen haben. Mit jedem Druck auf die Knopf "Ein/RT/Preview" erhalten Sie 10 Minuten mehr Verzögerung. Sie können dies auch tun, wenn sich das Gerät in der Maske befindet.

Wenn Sie während der Nacht geweckt werden, sollten Sie die Verzögerung auf nur 10-30 Minuten zurücksetzen. Nach einigen Stunden Schlaf tritt der REM-Zustand viel schneller ein als beim ersten Einschlafen.

Achtung! Es ist ein Muss, in einem Raum mit geringer Helligkeit zu schlafen. Das Blinken der LEDs wird für Ihre Augen besser sichtbar sein, wenn Ihr Zimmer dunkel ist. Außerdem könnte der ordnungsgemäße Betrieb von REM-Detektoren bei zu hellem Licht im Raum unmöglich sein. Wir empfehlen, die Vorhänge zu schließen.

7. Prüfen Sie morgens nach dem Aufwachen, wie oft die Einheit Licht- und Tonhinweise gegeben hat.

Drücken Sie kurz die "Aus"-Taste. Die Anzahl der Zehner dieser Zahl wird mit dem Piepser und die Anzahl der Einsen wird mit den LEDs signalisiert.

Wenn Sie beispielsweise die Taste drücken, bedeuten 2 Pieptöne vom Piepser und 3 Mal Blinken von den LEDs, dass das Gerät während der Nacht 23 Serien von optischen Hinweisen gegeben hat. 1 Piepton und 5 Mal Blinken bedeuten 15 während der Nacht gegebene optischen Hinweise. Keine Pieptöne und 7 Mal Blinken bedeuten 7 Serien von optischen Hinweisen.

Denken Sie daran, das Gerät morgens auszuschalten, um die Anzahl der erzeugten Serien von optischen Hinweisen auf 0 zurückzusetzen.

Um das Gerät auszuschalten, halten Sie die "Aus"-Taste mindestens 2 Sekunden lang gedrückt.

LEDs leuchten 1 Sekunde lang auf, um zu bestätigen, dass das Gerät ausgeschaltet wurde.

8. Ändern Sie den Regelmäßigkeitsgrad des REM-Detektors über die Website-Anwendung (falls erforderlich), um während des nächsten Nachtschlafs 10-20 Serien von optischen Hinweisen zu erhalten.

Standardmäßig ist der Regelmäßigkeitsgrad des REM-Detektors auf 2 eingestellt.

Um diesen Pegel einzustellen, prüfen Sie, wie viele Serien von optischen Hinweisen erzeugt wurden, und wenn diese Zahl unter 10-20 liegt, können Sie den Auslösepegel des REM-Detektors ändern.

Wenn beispielsweise der Auslösepegel auf 5 eingestellt war und Sie während der Nacht nur 7 optischen Hinweise erhalten haben, versuchen Sie, sie auf 4 oder weniger einzustellen, um das Gerät so einzustellen, dass es mehr optischen Hinweise gibt. Wenn die Auslösepegel auf 3 eingestellt war und Sie 30 optischen Hinweise erhielten, versuchen Sie, die Empfindlichkeit auf 4 oder mehr einzustellen.

Es ist ein empfindliches Gleichgewicht; Sie wollen nicht so viele optischen Hinweise, dass Sie während des Schlafs geweckt werden, aber Sie wollen genügend optische Hinweise, damit Sie die besten Chancen haben, die Ton- und Lichtreize während Ihrer Träume wahrzunehmen.

Irgendwann könnte die Anzahl der optischen Hinweise aufgrund schwacher Batterien anfangen, sich zu verringern. Tauschen Sie in einem solchen Fall die Batterien aus oder ändern Sie den Auslösepegel.

9. Schalten Sie das Gerät schließlich aus.

Ein langer Druck auf die "Aus"-Taste und ein Blinken der LEDs bedeutet, dass der SmartLucider ausgeschaltet wurde und die Anzahl der generierten optischen Hinweise auf 0 zurückgesetzt wurde. Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, drücken Sie die "Ein/RT/Preview"-Taste, um es wieder einzuschalten. Der Piepser ertönt zur Bestätigung, dass das Gerät eingeschaltet wurde.

Wenn Sie das Gerät wieder einschalten, stellt das Gerät die Verzögerung auf 10 Minuten ein.

Wenn das Gerät ausgeschaltet wird, kehrt es in den Stromsparmodus zurück und behält alle von Ihnen programmierten Einstellungen bei.

Wenn die Batterien herausgenommen oder ersetzt werden, werden die Einstellungen auf die Standardeinstellungen zurückgesetzt.

Während der Langzeitlagerung wird empfohlen, die Batterien zu entfernen.

Verwenden Sie eine 3-Volt-Lithiumbatterie vom Typ CR2032. Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien. Die Batterien sollten 2-3 Monate halten.

2. Benutzerdefinierte Einstellungen für Licht und Ton

Sie können (über die Website-Anwendung) die Dauer des Blinkens und Piepens, die Helligkeit des Blinkens, die Lautstärke des Piepens und die Frequenz pro Sekunde sowohl des Piepens als auch des Blinkens einstellen. Blinkhelligkeit und Pieptonlautstärke können separat eingestellt werden. Die Anzahl der Lichtblitze und die Anzahl der Tonsignale können nicht separat eingestellt werden.

a. Blink-Helligkeit

Der Wertebereich reicht von 0-9, wobei 9 der hellste Wert ist. Wenn der Wert auf 0 gesetzt wird, gibt es kein Blinken.

b. Lautstärke des Piepens

Der Wertebereich reicht von 0-9, wobei 9 der lauteste ist. Wenn der Wert auf 0 eingestellt ist, gibt es keine Pieptöne.

c. Anzahl der Sekunden des Blinkens und Piepens

Der Bereich beträgt 2-40 Sekunden.

d. Häufigkeit von Blinken und Piepsen

Dies ist die Anzahl der Stimuli pro Sekunde. Sie wird verwendet, um sowohl die Anzahl der Licht-Blinken als auch der Pieptöne pro Sekunde einzustellen.

Der Wertebereich ist 1-9 und kann nicht auf 0 gesetzt werden. 1 ist der langsamste, 9 der schnellste Wert.

e. Länge jedes Blinkens und Pieptons

Dies ist die Länge der Stimuli. Sie wird verwendet, um sowohl die Länge der Licht-Blinken als auch der Pieptöne einzustellen.

Die Stimuluslänge liegt im Bereich von 0,05 bis 0,45 Sekunden.

Die Länge der Zeit kann nicht auf 0 gesetzt werden.

Hinweis: Die Setup-Website-Anwendung prüft die Länge der Stimuli gegen ihre Häufigkeit. Sie können z.B. nicht eine Blinklänge von 0,45 Sekunden und 4 X Blinken pro Sekunde einstellen. Die Rechnung geht nicht auf. Die Schieberegler der Website werden so eingestellt, dass die Länge der Stimuli multipliziert mit ihrer Frequenz unter 1 Sekunde liegt.

Es wird nicht empfohlen, das Gerät auf nahezu kontinuierliches Licht einzustellen, d.h. 9 X Blinken pro Sekunde mit einer Dauer von 0,1 Sekunden pro Blink.

Um Ihre Einstellungen nach der Einrichtung zu überprüfen, drücken Sie für eine Vorschau mindestens 1 Sekunde lang auf die Knopf "On/RT/Preview". Es wird eine Vorschau der Licht- und Tonsignale angezeigt, die nach der Erkennung der REM-Augenbewegung erzeugt werden. Wenn Sie die "On/RT/Preview"-Taste 1 Sekunde lang drücken, wird auch die Verzögerungszeit auf 10 Minuten zurückgesetzt.

3. Arbeiten mit dem SmartLucider

Sie können auf dem Rücken oder auf der Seite schlafen. Beides ist in Ordnung.

Der Zeitpunkt, an dem die meisten luziden Traumaktivitäten stattfinden können, ist normalerweise nach 4-10 Stunden Schlaf. Es ist eine gute Idee, die Verzögerung auf dem Gerät so einzustellen, dass es erst nach 2-4 Stunden Schlaf optische Hinweise gibt.

Nach der Erkennung des REM-Zustands gibt der SmartLucider eine Reihe von optischen Hinweisen. Nach der Generierung eines optischen Hinweises wartet der SmartLucider 4 Minuten und setzt die Überwachung der Augenbewegungen fort. Während des REM-Zustands gibt das Gerät also etwa alle 5 Minuten oder länger optische Hinweise ab.

Gegen Morgen und zur normalen Zeit des Erwachens wird das Träumen viel häufiger. Wenn Sie zu dieser Zeit aufwachen, können Sie versuchen, die Verzögerung auf nur 10-30 Minuten einzustellen.

Es ist am besten, den SmartLucider in Verbindung mit Studien über luzides Träumen zu verwenden, insbesondere wie von Stephen LaBerge in "Exploring the World of Lucid Dreaming" skizziert.

Die beste Strategie, die im Buch von LaBerge' skizziert wird, heißt MILD oder Mnemonic Induced Lucid Dreaming.

Kurz gesagt besteht das Verfahren darin, sich nach dem Aufwachen (entweder auf natürliche Weise oder mit Hilfe des Traumalarms) an Ihren Traum zu erinnern. Bleiben Sie für 10-15 Minuten wach. Erinnern Sie sich an den Traum. Erinnern Sie sich, ob Sie darin irgendein ungewöhnliches Licht gesehen haben.

Schließen Sie dann die Augen, wiederholen Sie den Traum in Ihrem Kopf und stellen Sie sich vor, wie Sie im Traum klar werden. Wiederholen Sie: "Wenn ich das nächste Mal träume, wird mir bewusst werden, dass ich träume. Wiederholen Sie dies immer und immer wieder.

Sie können mit dem SmartLucider "proben", indem Sie sich vorstellen, dass Sie träumen, die Taste "On/RT/Preview" für mehr als eine Sekunde drücken und dann, wenn Sie die Licht- und Tonsignale sehen, denken: "Ich träume, ich träume".

Wiederholen Sie dies immer und immer wieder.

Achten Sie auf "falsches Erwachen". Das sind Träume, in denen Sie glauben, gerade aufgewacht zu sein, in Wirklichkeit aber noch schlafen. Wenn Sie mit dem SmartLucider üben und nachts aufwachen, drücken Sie kurz die "Ein/RT/Preview"-Taste (es ertönt ein Piepton und ein Blink) und, wenn das Gerät normal funktioniert, sind Sie tatsächlich wach. Wenn es nicht funktioniert, träumen Sie wahrscheinlich.

Üben Sie tagsüber die Suche nach Traumzeichen und führen Sie häufige Realitätskontrollen durch (beide Verfahren sind in LaBerge's Buch beschrieben). Halten Sie nach blinkenden Lichtern Ausschau (Reflexionen auf Fensterscheiben, Scheinwerfern, Ampeln usw.) und üben Sie, sich zu fragen, ob Sie träumen.

Darüber hinaus hilft Ihnen das Führen eines Traumtagebuchs, sich mit dem Inhalt Ihrer Träume vertraut zu machen.

Es wird nicht empfohlen, den SmartLucider jede Nacht zu benutzen, da sich Ihr Geist an die Reize gewöhnt und beginnt, sie abzuschalten. Probieren Sie verschiedene Einstellungen aus, verwenden Sie den DreamAlarm, legen Sie das Gerät dann eine Weile weg und schlafen Sie auf natürliche Weise.

Blinklichter können bei Menschen mit bestimmten Arten von Epilepsie Krampfanfälle auslösen. Epileptiker oder Personen mit einer Familiengeschichte von Epilepsie sollten den SmartLucider nicht verwenden.

4. Klares Träumen und der SmartLucider

Klares Träumen ist Träumen mit dem vollen Bewusstsein, dass man träumt.

Luzide Träume geschehen im Schlaf, genau wie gewöhnliche Träume. In luziden Träumen, weil man weiß, dass man träumt, ist man frei, alles zu tun, was man will, alles zu erleben, was man sich vorstellen kann, das Unmögliche zu tun. Um diese Freiheit zu erlangen, müssen Sie jedoch im Traum "erwachen"; Sie müssen erkennen, dass Sie träumen. Hier kommt der SmartLucider ins Spiel.

Der SmartLucider wird Ihr persönlicher Trainer sein, während Sie daran arbeiten, Ihre Fähigkeit zu luziden Träumen zu entwickeln. Er wird Sie beim Schlafen beobachten und Sie auf die Zeiten aufmerksam machen, zu

denen Sie in den REM-Schlaf eintreten und zu träumen beginnen. Dann wird er Sie auf zwei Arten dabei unterstützen, Klarheit in Ihren Träumen zu erlangen: durch Luziditätssignale und Wirklichkeitstests. Darüber hinaus können Sie den SmartLucider's DreamAlarm verwenden, um Ihre Traumerinnerung zu verbessern. Die Techniken des SmartLuciders zur Stimulierung des Traumbewusstseins werden im Folgenden ausführlich beschrieben.

5. Optische Hinweise zur Klarheit

Der SmartLucider erinnert Sie in Form von Blinklicht- und/oder Pieptönen daran, während des Träumens klar zu werden. Das Licht kommt von roten Leuchtdioden (LEDs) in den Augenöffnungen der Maske und der Ton kommt von einem Lautsprecher, der sich in der Maske befindet. Der SmartLucider entscheidet anhand der Regelmäßigkeit der Augenbewegungen, wann er Ihnen optischen Hinweise gibt. Unregelmäßige Augenbewegungen zeigen an, dass Sie träumen. Sobald der SmartLucider genügend Augenbewegungsaktivität feststellt, schaltet er den Hinweis ein, damit Sie hellhörig werden.

Diese Technik der Hinweis-ing-Luzidität macht sich die Tatsache zunutze, dass einige Arten von Ereignissen in Ihrer Schlafumgebung in Ihr Bewusstsein und damit in Ihre Träume eindringen können. Vielleicht haben Sie dieses Phänomen schon einmal erlebt, wenn ein Wecker, ein Telefon oder andere Geräusche als Teil der laufenden Traumgeschichte in Ihren Traum eingedrungen sind. Blinklichter funktionieren gut als optischen Hinweise, weil sie für Ihr Bewusstsein sanfter sind als viele andere Empfindungen. Daher ist es wahrscheinlich, dass sie eher in Träume eindringen, als ein Erwachen auszulösen. Geräuschsignale sind nützlich für Menschen, die tief schlafen und deshalb dazu neigen, Lichtsignale nicht wahrzunehmen.

Um von den Luziditätshinweisen des SmartLuciders zu profitieren, müssen Sie zunächst Ihren Verstand darauf trainieren, die Lichter um Sie herum wahrzunehmen und zu hinterfragen, ob Sie wach sind oder träumen, wenn Sie sie sehen. Dieses Training ist sehr wichtig, da die optischen Hinweise im Traum in einer erstaunlichen Vielfalt von Formen erscheinen können. Sie werden wahrscheinlich nur einige wenige der vom SmartLucider gegebenen optischen Hinweise sehen. Einige optischen Hinweise können Sie wecken, was Ihnen die Möglichkeit bietet, direkt aus dem Wachzustand wieder klar und deutlich in den Traumzustand einzutreten. Andere optischen Hinweise können an Ihnen vorbeigehen, ohne dass Sie sie überhaupt bemerken. Das ideale Stichwort wird mehrere Male in einer Nacht in Ihre Träume eindringen, ohne Ihren Schlaf durch zu viele Erwachen zu stören.

6. Der Knopf zum Testen der Realität

Ein wesentlicher Teil des Prozesses, im Traum klar zu werden, besteht darin, die Welt, in der man sich befindet, daraufhin zu testen, ob es sich um die Welt im Wachzustand oder um die Traumwelt handelt. Der "Reality Test" oder "RT" ("On/RT/Preview") Knopf auf der Vorderseite des SmartLuciders macht dieses Testen einfach. Mechanische Geräte in Träumen funktionieren kaum je so, wie die realen Geräte in der wachen Welt funktionieren würden. Es scheint besonders schwierig zu sein, die Wirkung eines Lichtschalters im Traum nachzubilden. Das Gehirn ist anscheinend nicht gut ausgerüstet, um das Gefühl zu erzeugen, dass sich ein Licht plötzlich bei Bedarf ein- und ausschaltet.

Das Drücken der "RT"-Taste auf dem SmartLucider führt zu einem kurzen Lichtblitz und einem Piepton, wenn Sie wach sind. Im Traum jedoch funktioniert die Taste auf Ihrem Traum-SmartLucider nicht auf dieselbe Weise. Normalerweise wird es im Traum kein Lichtblinken und keinen Piepton geben, obwohl etwas anderes Seltsames passieren könnte. Dies ist als Realitätsprüfung besonders hilfreich, denn wenn Menschen mit dem SmartLucider schlafen, träumen sie oft davon, mit dem SmartLucider noch im Bett aufzuwachen oder mit ihm in der Öffentlichkeit herumzulaufen. Der Schlüssel dazu ist, daran zu denken, den Knopf auf dem SmartLucider zu drücken, wann immer Sie ihn tragen, und zu beobachten, ob das Licht und der Piepton wie beim Aufwachen ertönt oder nicht. Wenn dies nicht der Fall ist, dann träumen Sie wahrscheinlich!

7. Den Verstand benutzen

Zu wissen, wie Sie Ihren Geist auf luzides Träumen vorbereiten können, ist ebenso wichtig wie das Verständnis der Funktionen des SmartLuciders. Das Buch "Exploring the World of Lucid Dreaming" von Stephen LaBerge wird den größten Teil der Ausbildung in dieser Abteilung übernehmen, und die folgenden Übungen sind auf die speziellen Bedürfnisse der SmartLucider-Benutzer ausgerichtet. Der Katalog der Lichter und Knöpfe zeigt Ihnen, wie einige der Erfahrungen mit dem Sehen des Queues in Träumen und dem Drücken des Realitätstestknopfes für andere waren. Die Übung "Auf der Suche nach dem Licht" wird Ihnen helfen, Ihr Bewusstsein für Lichter in Ihrer wachen Umgebung zu schärfen.

Lesen Sie jetzt den Katalog der Lichter und Knöpfe und beginnen Sie dann mit der Übung "Auf der Suche nach dem Licht".

8. Katalog der Lichter und Knöpfe

Die Arten des Erscheinens der SmartLucider-Leuchten in Träume fallen in drei Kategorien.

Das erste ist der Licht-Hinweis, der in Ihrem Traum erscheint, entweder in verkleideter Form oder einfach als blinkendes Licht, wie Sie es sehen, wenn Sie wach sind.

Der zweite Typ stammt aus Realitätsversuchen mit der "RT"-Taste.

Die dritte Kategorie sind Auftritte des SmartLucider-Geräts selbst in der Traumszene oder als Thema des Traums. Dies ist eine sehr wichtige Art der Einverleibung, die viele Menschen benutzt haben, um luzid zu werden. Allein die Tatsache, dass Sie mit einem SmartLucider herumlaufen und einen SmartLucider tragen, sollte genügen, um Ihnen zu sagen, dass Sie träumen!

Während Sie über die Erfahrungen lesen, die andere mit dem SmartLucider gemacht haben, stellen Sie sich vor, dass Sie es sind, die das Stichwort oder das Gerät in Ihrem Traum sehen. In Fällen, in denen sich der Träumer bei der Interpretation der Bedeutung des Hinweises geirrt hat, geloben Sie sich selbst, dass Sie nicht den gleichen Fehler machen werden. Stellen Sie sich vor, Sie sehen das Stichwort für sich selbst und sagen: "Das ist der SmartLucider" und "Ich träume".

Wichtiger Hinweis: Obwohl die SmartLucider-LEDs rot sind, erwarten Sie nicht, dass die Lichter im Traum rot aussehen. Sie erscheinen sehr oft weiß oder sogar in einer anderen Farbe.

9. Lichter

- Abwechselnde Reihen kleiner roter und blauer Blinklichter warnen mich, hellwach zu sein.
- Blinken blinken in präzisen Intervallen, wie ein Uhrwerk.
- Als wir das Baumdach durchbrechen, ist die Sonne sehr hell.
- Ich laufe an einem hellen Tag über die Salinen.
- Helle Gegenstände oder Flugzeuge schwirren vorbei.
- Ich befinde mich in einem riesigen unterirdischen Komplex, der von einem Zentralcomputer mit einem eigenen Geist gesteuert wird. Ich renne Stockwerk für Stockwerk nach unten und versuche, seinem wachsamem Auge zu entkommen. Ich kann mich nicht vor ihm verstecken - ein Lichtblitz geht los und ich sage: "Der Computer versucht, mich in eine Falle zu locken", und ich laufe weiter. Der nächste Blink erscheint und ich denke: "Der Computer hat mich gefunden! Nach dem Erwachen wird mir klar, dass der Computer der SmartLucider war, und er wollte mir nur sagen, dass ich geträumt habe!
- Ich bin bei der Arbeit, wo ich einen Lastwagen entlade und eine Gruppe von Mitarbeitern leite. Plötzlich erhellt ein blendender Lichtblitz die ganze Szene. Ich halte mir wegen der Lichtintensität die Augen zu und rufe: "Schaltet die Blinker aus", als käme das Licht von den Blinkern des Lastwagens.
- Ich befinde mich auf einem Raumschiff, und es scheint, dass wir überfallen werden. Während des Kampfes blinken alle Lichter.
- Die Wand hinter drei Bergmanns-Spielkarten sieht aus wie glitzernde weiße Edelsteine, die in einer gleichmäßigen geometrischen Anordnung von den Wänden reflektiert werden.
- Ich sehe einen sanften Lichtblitz hinter einem hohen Gebäude gegen den Nachthimmel.
- Ich sehe einen neuen und ungewohnten Reflexionspool. Die Sonne reflektiert und funkelt im Wasser.
- In die Voliere fließt ein strahlend weißes Licht, das die Drähte des Käfigs hell erleuchtet.
- Wir sind auf der Suche nach Kühlschränken. Mein Freund findet eine Bremsleuchte in voller Größe, die auf einem Ständer montiert ist und mit einer Handkurbel bedient werden kann. Sie steht da und hat Spaß daran, mich mit dem gelben Licht zu blinken.
- Ich bemerke das Aufblinken des Lichts, als ich den Ofen öffne.

- Ich sehe helle Reflexionen an der Frontscheibe.
- Wir sind auf der Flucht vor Big Brother in den Wäldern. Ich frage meine Tochter, ob sie eine Taschenlampe mitgebracht hat. Sie sagt: "Ja", und blitzt mich damit mehrmals an.
- Ein Polizeiauto verfolgt mich mit blinkenden Lichtern.
- Ich bin in einer Wohnung mit Familienmitgliedern. Der Strom geht aus und wieder an, und die Lichter blinken.
- Als ich eine Straße hinaufgehe, legt zweimal jemand einen DuraFlame-Scheit ab, der in der Nähe explodiert.
- Als ich eine Tür betrete, scheint helles Licht aus einem vor der Tür geparkten Auto.
- Ich bin in einem großen Haus mit Studenten, und es gibt eine Erdbebenwarnung. Ich sehe Alarmlichter blinken.
- Ein Strauch verwandelt Neon-Lavendel.
- Ich bin beim Abendessen bei meinen Eltern. Die Lichter blinken, und mein erster Impuls ist, mich über meine Mutter zu ärgern, weil sie das Zimmerlicht blinkt, aber ich merke schnell, dass es der SmartLucider ist.
- Während ich unter mein Bett schaue, geht eine Lampe darunter so hell an, dass ich nichts sehen kann.
- Ich verlasse eine Versammlung geheimer Personen der nationalen Sicherheit, und als ich den Empfangsbereich betrete, werde ich von einer Wand aus rot-weißem Licht getroffen. Mein erster Gedanke ist, dass es sich um ein reinigendes Licht handelt, wie ein UV-Antiseptikum, aber dann stelle ich fest (wie ich es zur Schlafenszeit geprobt hatte): "Das ist der SmartLucider!"
- Die Pause zwischen den Gebäuden an einer Querstraße lässt mir die Sonne in die Augen schauen.
- Da ist ein heller roter Blink von einem seltsamen Geldautomaten auf der Theke.
- Ich bin umgeben vom Knallen der Blinklampen mit Nachbildern orangefarbener Kreise.
- Es gibt einen riesigen, orangefarbenen, mandalaähnlichen Kreis mit konzentrischen Ringen.
- Ich sehe ein wunderschönes Muster aus Gold und gelben Diamanten, das mein Blickfeld ausfüllt.
- Papa macht das Licht viel zu hell, dann wird es plötzlich dunkel, und ich glaube, eine Leuchte/LED ist durchgebrannt.
- Die Szene wechselt von dunkler Nacht zu hell wie Mittag.

10. Einfügen von leichten optischen Hinweisen, "unverkleidet".

- Wenn ich das Licht sehe, frage ich mich, was es ist, denn in meinem Traum denke ich, dass ich die Maske abgenommen habe.
- Ich sehe einen Lichtblitz und drücke den Knopf. Kein Blink. Ich denke: "Das ist großartig, ich muss träumen!"
- Ich sehe das Blinken in meinem Traum und mein erster Gedanke ist: "Das ist der SmartLucider!"
- Helles rotes Licht durchflutet meine Augen.

11. Knöpfe

- Ich wache auf und drücke den Maskenknopf. Ich bin dabei, sie zu akzeptieren, weil ich den Piepton höre, aber es gibt keinen Lichtblitz, also versuche ich es noch einmal. Immer noch kein Licht, also stehe ich auf und nehme die Maske ab, um zu sehen, dass ich in einem anderen Schlafzimmer bin und "meinen" Körper auf dem Bett schlafend sehen kann.
- Das Licht blinkt und ich drücke den Knopf für einen Realitätstest. Es funktioniert nicht, aber anstatt klar zu werden, rationalisiere ich es, indem ich die Maskenabdeckung abnehme und feststelle, dass ich den Schalter kaputt gemacht habe.
- Ich wache auf und drücke den Maskenknopf, aber es funktioniert nicht. Ich werde hellwach.
- Ich bin wieder in meinem Bett. Ich versuche, den Maskenknopf zu erreichen, um einen Realitätstest durchzuführen, aber mein Arm ist taub und sehr schwer. Schließlich erreiche ich ihn, aber es passiert nichts.
- Ich beschließe, dass ich wach bin und den SmartLucider im Auto trage, im Lebensmittelgeschäft. Ich drücke den Maskenknopf und sehe keinen Blink. "Hey! Ich träume immer noch!"
- Ich passe die Einstellungen auf dem SmartLucider an. Es fällt mir ein, die RT-Taste zu drücken. Ich drücke sie. Es funktioniert aber nicht. Ich versuche es noch einmal, und wieder funktioniert es nicht. Ein elektrischer Ruck der Erregung rast durch meinen Körper, als ich merke, dass ich träume!
- Ich glaube, ich bin wach und versuche, mich im Bett hochzuschieben. Entweder drücke ich den Maskenknopf oder die Matratze und höre ein BUCHEN! (ein federndes Geräusch; irgendwie karikaturhaft). Ich drücke noch einmal auf den Maskenknopf und höre das gleiche schwache Geräusch... aber "boing" ist nicht richtig, ich muss träumen.
- Der SmartLucider blinkt. Ich drücke auf den Knopf, um ihn auszuschalten, denn er blinkte sehr lange und sehr hell. Es hört nicht auf zu blinken. Ich erkläre: "Er muss eine Fehlfunktion haben." Ich drücke den SmartLucider auf meine Stirn, aber er blinkt immer noch in meinen Augen. Mir wird klar, dass ich träume.
- Der SmartLucider blinkt mir in die Augen, was ich seltsam finde, weil die Maske um meinen Hals liegt. Ich glaube, ich könnte träumen, also setze ich die Maske auf mein Gesicht und drücke den Knopf, und da sie nicht funktioniert, bestätigt sie, dass ich träume.
- Ich sitze im Bett auf. Goldbemale Styroporsteile regnen von der Decke auf den Nachttisch. Das ist seltsam, stelle ich mir selbst fest. Ich merke, dass ich die SmartLucider-Maske in den Händen halte, also drücke ich den Reality-Test-Knopf. Nichts passiert. Ich rufe meiner Traumversion meiner Mutter freudig zu: "Es ist ein luzider Traum!"

12. Vorhandensein eines Lucid Dream-Induktionsgeräts

- Ich trage den SmartLucider während des ganzen Traums. Alle versuchen, mir zu sagen, wie ich klare Träume haben kann, und ich bin irritiert - schließlich trage ich den SmartLucider - was kann ich noch tun?
- Ich erwache im Bett mit der SmartLucider-Maske, aber irgendwie weiß ich nicht, was es ist. Jedes Mal, wenn das Stichwort blinkt, nehme ich die Maske ab und denke, ich bin wach, bis das Stichwort wieder blinkt.

- Ich "erwache" und spüre die Maske auf meinem Gesicht. Durch die Maske höre ich Musik und Stimmen sowie ein Telefongespräch. Ich stehe auf und gehe zur Tür des an mein Hotelzimmer angrenzenden Zimmers und sage einer Frau dort, sie solle den Lärm dämpfen. Sie sieht mich mit einem verwirrten Gesichtsausdruck an, als würde sie denken: "Was zum Teufel macht diese Frau mit einer großen schwarzen Maske im Gesicht?"

- Ich liege mit einem jungen Mann im Bett, der mit mir schlafen will, aber bemerke, dass ich den SmartLucider trage. Ich erkläre es ihm.

13. Eine Anmerkung zu beängstigenden oder unangenehmen Auftauchen von optischen Hinweisen

Wenn Sie diesen Katalog lesen, können Sie sehen, dass sich die Lichtqueues recht ordentlich in das Geschehen der Träume einweben. Unser Verstand versucht, die Lichter zu etwas Normalem aus der wachen Welt zu machen. Die blinkenden Lichter zeigen sich nicht immer als etwas Angenehmes. In unserem wachen Leben sehen wir häufig Blinklichter in Form von Alarmsignalen, Signalen von Polizeiautos, Bränden und Explosionen. Wenn dies die nächstliegende Erklärung ist, die Ihr träumender Verstand für die Lichter finden kann, dann kann das SmartLucider-Signal so erscheinen. Es gibt sogar Berichte von Menschen, die das Licht in ihrem Traum als "das Licht von tausend Sonnen" sehen - eine Atomexplosion.

Das ist nicht schlecht. Das SmartLucider-Signal kann Ihnen nicht schaden, egal welche Form es im Traum annimmt. Und das Erscheinen des Queues als "schlechtes" Licht gibt uns die Gelegenheit, uns darin zu üben, die Signale, auf die wir im Leben reagieren, objektiv zu bewerten und uns zu fragen: "Ist es wirklich gefährlich? Was bedeutet das wirklich, und wie kann es mir helfen? Im Falle des SmartLucider-Hinweis ist es dazu da, Ihnen zu sagen, dass Sie träumen und dass Sie die Macht haben, den Verlauf Ihrer Traumerfahrung in eine positive, konstruktive Richtung zu beeinflussen.

14. Übung: Auf der Suche nach dem Licht

1. Beginnen Sie mit der Erstellung einer Liste der Lichter.

Erstellen Sie eine Liste mit dem Titel "Lichter in der wachen Welt". Schauen Sie sich nun um und beachten Sie jede Lichtquelle in Ihrer unmittelbaren Umgebung, in Ihrem Raum oder wo auch immer. Listen Sie sie auf Ihrem Blatt Papier auf. Beispiele könnten sein: die Schreibtischlampe, der Computerbildschirm, die Reflexion einer Lampe im Spiegel, das Glitzern der Sonne in Ihren Augen. Vernachlässigen Sie nicht die Reflexionen, elektronische Geräte oder sogar sehr helle Farben. Die SmartLucider-Hinweise sind als jedes dieser Dinge in jemandes Traum erschienen.

2. Sammeln Sie viele Beispiele von Leuchten.

Tragen Sie Ihre Lichtliste tagsüber bei sich. Wenn Sie eine Lichtquelle sehen, die noch nicht auf Ihrer Liste steht, fügen Sie sie hinzu. Sie werden zum Beispiel verschiedene Arten von Lampen, Ampeln, Bränden, Scheinwerfern

usw. sehen. Wenn Ihnen irgendeine Art von Licht als ungewöhnlich erscheint (eine Leuchte/LED brennt durch, das Licht in einem Geschäft scheint zu hell zu sein, jemand fährt mit eingeschaltetem Licht auf der Straße an Ihnen vorbei usw.), notieren Sie sich das.

3. Verwenden Sie Lichter als Stichwort für die Durchführung von Realitätstests.

Machen Sie jedes Mal, wenn Ihnen eine neue Lichtquelle auffällt, einen Realitätstest. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich bewusst werden, dass Sie träumen, luzid werden und etwas tun, was Sie nur in einer luziden Creme tun können (zum Beispiel fliegen).

4. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, überall Lichter wahrzunehmen.

Fahren Sie fort, Ihre schriftliche Liste der Lichtquellen aufzubewahren, bis Sie sich angewöhnt haben, die Beleuchtung in Ihrer Umgebung zu beobachten und Realitätstests durchzuführen.

15. Drei Möglichkeiten, mit dem SmartLucider klare Träume zu haben

1. Auf Stichwort: Erkennen der SmartLucider-Hinweise in Träumen

In einem SmartLucider Luzid-Traum sieht der Träumer ungewöhnliches Licht in der Traumszene (z. B. beginnen die Lichter des Raumes zu blinken) und stellt fest: "Das ist das SmartLucider-Signal - ich träume wohl! Sie können auch die Sprachmitteilung "Sie träumen" hören und erkennen, dass Sie träumen.

Sobald Sie das Stichwort des SmartLuciders gesehen und erkannt haben, wissen Sie, dass Sie sich in einem Traum befinden und daher klar träumen. Es liegt an Ihnen, was Sie als nächstes tun.

Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass der SmartLucider-Hinweis in Ihren Träumen in so vielen verschiedenen Formen erscheinen kann, wie es verschiedene Träume gibt. Das soll nicht heißen, dass das Stichwort nie zweimal gleich aussehen wird - wahrscheinlich wird es das -, sondern soll Sie vielmehr dazu ermutigen, die Gewohnheit zu entwickeln, die Lichter in Ihrer Umgebung zu untersuchen und zu fragen, ob es sich um den SmartLucider handeln könnte. Sie beginnen diese Praxis mit der Übung Suchen nach dem Licht.

Ein häufiges Hindernis für beginnende Luzidträumer, mit oder ohne SmartLucider, ist das zu frühe Erwachen, bevor der Luzidtraum eine Chance hat, sich zu etwas wirklich Interessantem zu entwickeln. Dieses Problem kann mit SmartLucider-Luzidträumen in Verbindung gebracht werden, denn das Stichwort, das Sie ausreichend stimuliert, um Sie aus Ihrem Zustand des verschwommenen Traums zur Luzidität zu wecken, kann Sie dem

Erwachen nahe bringen. Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, das Erwachen aus luziden Träumen zu verzögern. Eine der besten scheint das Spinning zu sein, das in LaBerges Buch besprochen wird.

2. Aufwachen in einer anderen Welt: Falsches Erwachen als Tür zur Luzidität

Da der SmartLucider Sie gelegentlich aus Träumen wecken kann, bietet er die Möglichkeit, durch falsches Erwachen in luzide Träume einzutreten. Ein falsches Erwachen ist ein Traum, in dem Sie träumen, dass Sie gerade erwacht sind! Nachdem der SmartLucider Sie einige Male aufgeweckt hat, können Sie die Erwartung entwickeln, dass Sie aufwachen werden, wenn sich das Stichwort einschaltet. Es kann also sein, dass sich das Stichwort nach kurzer Zeit einschaltet und Sie denken, dass es Sie aufgeweckt hat, aber Sie träumen in Wirklichkeit immer noch. Dann werden sich merkwürdige Dinge in Ihrem (Traum-)Schlafzimmer ereignen, und Sie müssen Ihre kritische Einstellung zu Ihnen behalten, damit Sie erkennen können, dass Sie immer noch träumen.

Sie können durch SmartLucider hervorgerufene falsche Erwachen in luzide Träume verwandeln, indem Sie jedes Mal, wenn Sie glauben, es habe Sie aufgeweckt, sorgfältig Realitätsprüfungen durchführen. Benutzen Sie den Reality-Test-Knopf auf der Vorderseite der Maske und beobachten und hören Sie aufmerksam auf den Blink und das Klicken, um sicherzustellen, dass sie sich so verhalten, wie sie sich verhalten, wenn Sie wach sind.

Wenn Sie die Maske während eines Erwachens abnehmen, sehen Sie sich Ihr Schlafzimmer genau an und lesen Sie eine Digitaluhr oder etwas Text, während Sie versuchen, die Buchstaben oder Zahlen zu ändern. Wenn etwas nicht stimmt, träumen Sie wahrscheinlich.

3. Die Klarheit mitnehmen: Bewusst einschlafen

Der Eintritt in den Traum direkt aus dem Wachzustand ist eine der ältesten bekannten Methoden, um Klarheit zu erlangen. Tibetische Buddhisten praktizieren seit mindestens tausend Jahren Techniken, um die Grenze zum Traum zu überschreiten und dabei das Bewusstsein aufrechtzuerhalten. Der SmartLucider kann Ihnen dabei helfen, "wachinduzierte luzide Träume" (WILDs) zu haben.

Der SmartLucider bewirkt gelegentlich ein Erwachen aus dem Traumzustand. Wenn Sie aus der Mitte eines Traumes aufwachen, befindet sich Ihr Gehirn in einem Zustand, in dem es wahrscheinlich schnell wieder in den REM-Zustand eintreten möchte. Wenn der SmartLucider Sie also aufweckt und Sie kurz darauf wieder nicht einschlafen, können Sie möglicherweise direkt in einen Traum eintreten, während Sie an Ihrem Wunsch nach Luzidität festhalten.