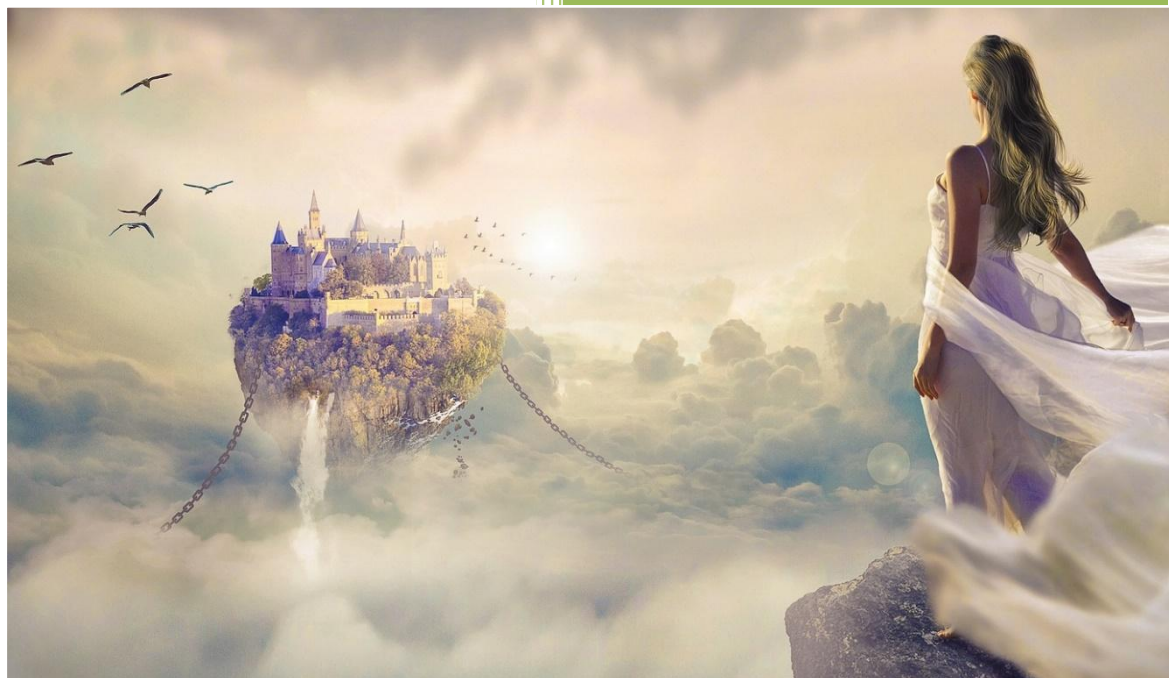


# DreamStalker Expert



# Маска для осознанных сновидений DreamStalker Expert

---

Электронный прибор «DreamStalker Expert» (далее «DreamStalker») позволяет легко входить в состояние осознанного сновидения, используя специальные методики. Видеть осознанное сновидение – значит сохранять сознание во время сна с возможностью управлять своим сновидением.

Доктор Стивен Лаберж в своей книге «Осознанное сновидение», которую мы рекомендуем Вам прочитать, знакомит нас с техниками, разработанными в «Центре изучения сна» при Стэнфордском университете. В результате проведенных исследований было установлено, что любой человек способен достичь удивительных результатов, научиться переживать осознанные сновидения и полностью управлять течением своего сна. Управляя своей жизнью во сне, вы сможете резко изменить качество бодрствующей, реальной жизни. Систематизированная, последовательная программа, изложенная в данной книге, поможет вам преодолеть давние, глубоко засевшие страхи, беспокойства и разные фобии, овладеть целительной энергией вашего подсознания и достичь такого уровня физического и ментального здоровья, о котором вам и мечтать не приходилось. С помощью осознанных сновидений можно пробудить в себе творческие способности и перенести их в повседневную жизнь. Вы откроете для себя дверь в мир новых переживаний, к новым перспективам восприятия, к новым приключениям вместе с вашим верным проводником – многофункциональным прибором «DreamStalker».

В процессе осознанного сновидения вам открываются безграничные возможности – вы абсолютно свободны, ничем не ограничены и можете делать всё, что только захотите, буквально всё, что только сможете себе представить в своем воображении. Для достижения столь полной свободы вам необходимо осознать себя во сне. Прибор «DreamStalker» специально был разработан для этой цели. Во время сна он постоянно контролирует ваше состояние и точно определяет время начала сновидения. Далее он дает вам специальные сигналы, которые призваны помочь вам легко осознать себя в сновидении и провести проверку реальности.

## Основные характеристики прибора «DreamStalker Expert»

Центральный процессор: STM32F405RGT6, ARM Cortex-M4, 32-bit MCU. Содержит интегрированный математический сопроцессор FPU (Float Point Unit).

Аудио-процессор: NAU88C22YG, 24-bit ЦАП, 24-bit АЦП, функции 3D-звука, фильтры для подавления шума, автоматические регулировки уровня и другие функции.

Акселерометр: LIS3DH (ultra-low power, orientation detection, motion detection).

Процессор сетевых протоколов: ESP32-D0WD-V3 Tensilica Xtensa Dual-Core 32-bit LX6. Поддерживает Wi-Fi 802.11 b/g/n (802.11n, 150 Мбит/с), Bluetooth V4.2 BR/EDR, BLE.

Стандарт BLE (Bluetooth Low Energy) необходим для подключения по Bluetooth разнообразных внешних датчиков (опциональных устройств) к прибору при сохранении низкого энергопотребления.

Возможность использования уникальной функции полноцветной универсальной майнд-машины, воспроизводящей файлы с эксклюзивным кодовым сигналом «ExpertStrobe» (также воспроизводятся «SpectraStrobe» и «AudioStrobe»). Вы можете загружать разные готовые файлы или создавать собственные в специальных программах от сторонних производителей. Стандарт «ExpertStrobe» имеет восемь каналов управления в отличие от «SpectraStrobe», имеющего только шесть каналов. «AudioStrobe» имеет всего два канала (в стерео-файлах). В стандарте «ExpertStrobe» шесть каналов используются для управления RGB-светодиодами левого и правого глаза, а два оставшихся канала могут управлять дополнительными устройствами (например, отдельное управление для левого и правого вибратора, управление частотой и уровнем транскраниального стимулятора и т.п.). Как известно, стимуляция определенными композициями позволяет достигать отличных результатов по входам в осознанные сновидения, улучшает качество сна, делает сновидения более насыщенными разнообразными событиями, позволяет в некоторых случаях скорректировать психическое состояние человека. Могут быть противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

Поддержка воспроизведения файлов с технологией «ExpertStrobe», «SpectraStrobe» и «AudioStrobe» в любых режимах работы, где используется воспроизведение

голосовых или музыкальных файлов (для этого потребуется версия программы с функцией майнд-машины).

Возможность использования транскраниальной стимуляции (tACS) сигналом с настраиваемой частотой, напряжением до 1В и током до 10мкА. Безопасным для здоровья человека при долговременном воздействии считается ток до 50мкА и напряжение до 1В. Транскраниальная стимуляция (tACS) позволяет значительно улучшить результаты по входам в осознанные сновидения, делает осознанные сновидения более яркими, усиливает эмоциональную насыщенность и позитивную окраску осознанных сновидений (требуется версия программы с функцией транскраниальной стимуляции). Могут быть противопоказания, посоветуйтесь со специалистом.

В приборе имеются два разъема расширения для подключения внешних устройств или дополнительных датчиков. К одному из них подключается кабель от аппликаторов транскраниальной стимуляции (tACS), выходящий из маски.

Поддержка карт памяти «microSD» до 2GB, «microSDHC» до 32GB для хранения диктофонных сообщений, подсказок, сценариев снов, записи сновидений, музыки для засыпания, кодированных файлов майнд-машины, статистики и других необходимых файлов.

Поддержка воспроизведения файлов MP3 до 320kbps, WAV до 16бит/48кГц.

Два датчика движений глаз (отдельные датчики для каждого глаза).

Светодиоды видимого света RGB (многоцветные) для выдачи подсказок и световых сигналов майнд-машины. Может быть задан любой цвет с любой яркостью отдельно для каждого глаза. Прибор позволяет создавать 36-битный цвет (Deer Color) для майнд-машины и других режимов.

Встроенный стандартный аккумулятор Li-Pol 1000мА. Заряд аккумулятора показывается на дисплее в цифровом виде с точностью 1%. При подключении зарядного устройства символ батарейки начинает мигать.

Встроенный вибратор таблеточного типа с регулировкой мощности вибрации. Предназначен для использования вибрации в качестве дополнения к выдаваемым световым и звуковым подсказкам либо для полного пробуждения.

Выдача подсказок в сновидении световыми сигналами определенного цвета (цвет подсказок изменяется в настройках).

Прибор комплектуется премиум-маской, выполненной из натуральной кожи и замши с металлической фурнитурой. По многочисленным отзывам пользователей такая особая маска, уже несколько лет продававшаяся в комплекте прибора «DreamStalker Ultra LX», обеспечивает очень комфортный сон в отличие от маски из искусственного материала (полиэстера), в которой спящему становится неудобно, человек начинает потеть, и в результате обильного выделения пота повреждается прибор. Такие ситуации наблюдались у пользователей более ранних версий приборов семейства «DreamStalker», комплектовавшихся масками из полиэстера.

Прибор находится в лобной части маски, особая конструкция которой обеспечивает спокойный сон, отличную вентиляцию, охлаждение и отсутствие запотевания лба.

В прибор встроен «планшетный» динамик для воспроизведения голоса и музыки, который развивает достаточную выходную мощность звука.

Прибор оснащен функцией «USB-диск», позволяющей получать доступ к файлам на карте памяти прибора посредством подключения к USB-порту настольного компьютера или ноутбука.

Управление прибором осуществляется всего тремя кнопками с эффективной защитой от случайных коротких нажатий.

Прибор имеет OLED-дисплей, предназначенный для отображения необходимой информации и выполнения отдельных настроек через специальные меню.

Все основные настройки прибора выполняются через веб-интерфейс. Прибор создает Wi-Fi-сервер и выдает страницу с настройками и кнопками управления непосредственно на экран вашего смартфона, планшета или ноутбука через интернет-браузер (Safari, Chrome) без установки каких-либо приложений.

Запись сообщений подсказок и диктофонных сообщений через встроенный микрофон на приборе ведется с высоким качеством в формате WAV 16бит/48кГц. Эксперты в области осознанных сновидений отмечают принципиальную важность качественного звучания подсказок.

Через веб-интерфейс можно загружать на прибор звуковые файлы, созданные сторонними программами записи звука. То есть, например, можно на диктофоне смартфона сделать запись сообщения, используемого для подсказок в сновидении, и сразу загрузить сообщение на прибор без использования каких-либо проводов и дополнительных компьютеров.

Прибор при каждом сеансе использования создает файлы статистики, в которых ведет полный учет всех событий с указанием реального текущего времени каждого события. Например, учитывается запуск Sleep-таймера, срабатывание датчиков движений глаз (с указанием амплитуды движения), перезапуск Sleep-таймера по данным от акселерометра, нажатие на кнопки т.п.

Реализована безопасная, контролируемая зарядка встроенного аккумулятора от любого зарядного устройства, имеющего USB-выход с напряжением 5V при использовании стандартного кабеля с выходным разъемом micro-USB. Прибор также можно заряжать от USB-порта компьютера, ноутбука или от переносного аккумулятора.

В приборе имеется аудиовыход (разъем Jack 3,5mm, стерео) на любые стандартные наушники, чтобы не мешать спокойному сну окружающих вас людей.

Автоматическое определение подключенных наушников с отключением динамика.

Встроенный высокоточный аналого-цифровой преобразователь, используемый для датчиков движений глаз, позволил реализовать точнейшую настройку чувствительности датчиков. Уникальные датчики мгновенно отслеживают возникающие нерабочие положения (датчик неисправен, сильно прижат к глазу или маска снята). Специальный программный алгоритм обработки данных, получаемых от датчиков движений глаз, надежно фильтрует помехи от искусственного освещения, телевизоров и мониторов с частотой 50, 60, 100, 120, 200 и 240Гц. Теперь усовершенствованный алгоритм анализа движений глаз учитывает не только амплитуду, но и скорость перемещения глаз (для еще более точного определения фазы сновидения).

В некоторых режимах работы используются системные голосовые инструкции, помогающие легко и просто использовать прибор. Например, в режиме автоматической записи сновидений.

Режим автоматической записи сновидений позволяет автоматизировать процесс записи снов (эксперты в области осознанных снов рекомендуют записывать и анализировать свои сновидения).

Прецизионный встроенный стабилизатор напряжения обеспечивает надежное питание прибора, используя современные технологии «High Accuracy», «Ultra-Low Iq», «Ultra-Low Dropout», «Low Noise» для получения идеальных результатов, стабильной работы и экономии энергии батареи.

Имеется специальный режим проверки датчика движений глаз со звуковым контролем и мгновенным определением внештатных ситуаций для качественного тестирования и обеспечения надежной работы прибора.

В приборе применены плавные и удобные регулировки яркости световых сигналов и громкости звуковых сигналов. Имеются полностью отдельные регулировки громкости для нажатия кнопок, воспроизведения голосовых подсказок и музыки, воспроизведения системных сообщений, тональных подсказок, громкости будильника и т.п.

В приборе реализована обратная связь из сновидения (в режиме «Duplex»), позволяющая управлять прибором посредством перемещения взгляда во время осознанного сновидения. Имеется специальный режим тестирования для проверки и приобретения навыков управления прибором с помощью взгляда в режиме «Duplex». Прибор позволяет делать быструю проверку выдачи всех подсказок (световых, голосовых, тональных, вибрационных).

Звуковые файлы для прибора в стандартном формате MP3 или WAV могут быть записаны и воспроизведены на компьютере с системой Windows или на мобильном устройстве с операционными системами iOS, Android при помощи приложений звукозаписи, диктофонов или аудио-редакторов.

В приборе предусмотрено простое, легкое и понятное обновление программного обеспечения (прошивки) через Wi-Fi-интерфейс (без подключения кабеля).

Отсутствует необходимость в постоянном использовании выключателя питания – прибор всегда автоматически выбирает самый экономичный режим работы и переходит в режим сохранения энергии батареи, избавляя вас от необходимости помнить о выключении питания.

Прибор оснащен отдельным специализированным контроллером заряда встроенного Li-Pol аккумулятора с целью обеспечения точного контроля напряжения и зарядного тока, безопасного процесса зарядки, а также для сохранения здоровья аккумулятора, экономии энергии и долгого срока службы.

Электронные компоненты прибора закрыты корпусом из экологически безопасного, прочного и гибкого SBS-пластика, имеющего разрешение на применение в пищевой промышленности (разрешается контакт такого пластика с пищей).

В приборе выполняется автоматический контроль напряжения аккумулятора перед запуском функций с потенциально большим потреблением электроэнергии. Например, если аккумулятор разряжен, то при попытке включить Wi-Fi, будет выдан сигнал ошибки. В этом случае необходимо подключить зарядное устройство и зарядить аккумулятор.

Прибор позволяет обмениваться стандартными файлами с компьютером посредством вынимаемой из слота карты-памяти microSDHC.

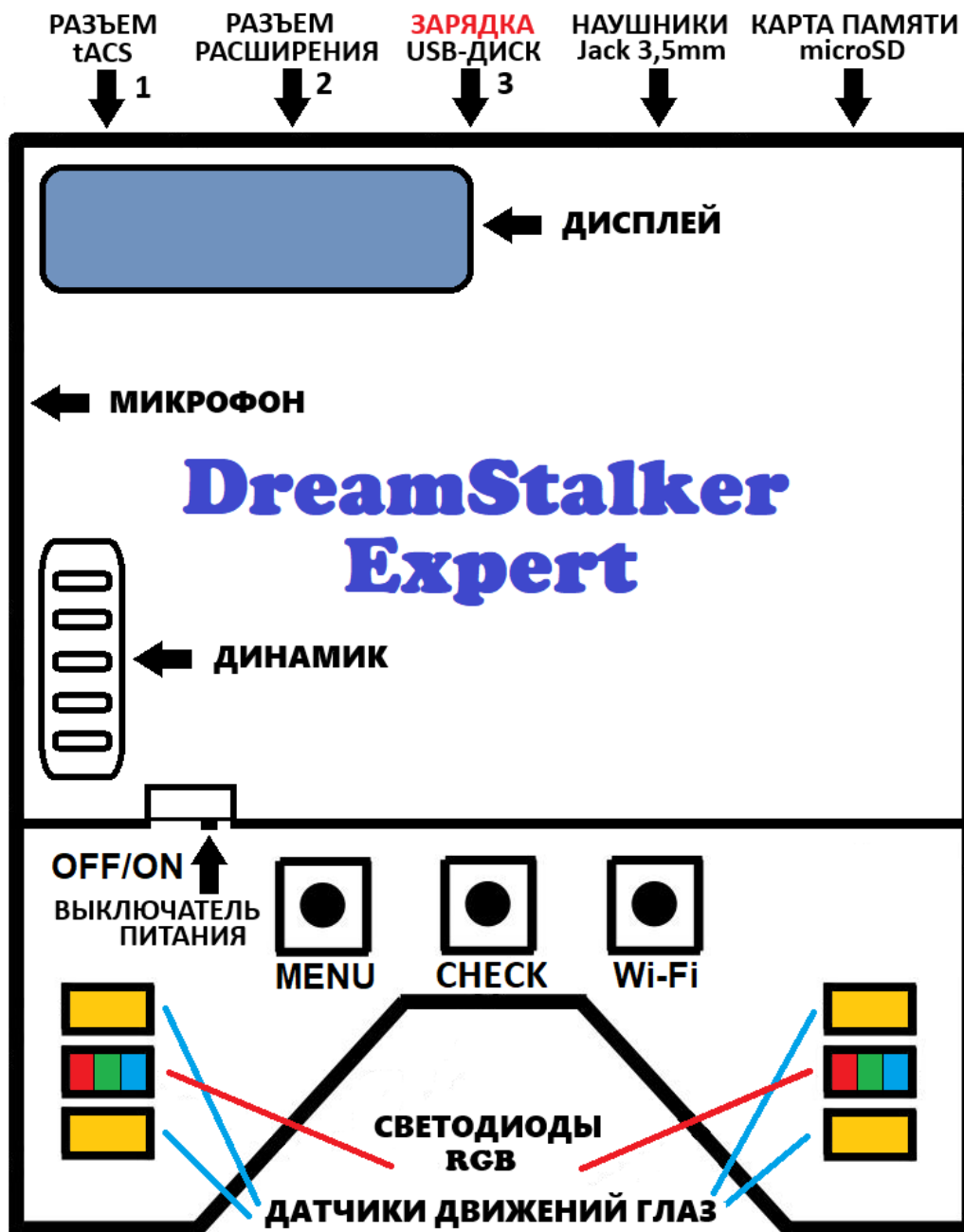
Имеется режим перезапуска программы прибора с восстановлением заводских настроек и несколько вариантов готовых предустановок для режима «Lucid Dream».

Автоматическая установка (коррекция) времени и даты нажатием всего одной кнопки на странице настроек. Время и дата автоматически запрашиваются с подключенного устройства (смартфона, планшета, ноутбука).

Прибор позволяет выбирать темы оформления страниц настроек, варианты показа описаний для функций, английский или русский язык для отображения в настройках и для применения в голосовых системных сообщениях.

## **Выключатель питания прибора**

Для включения прибора переведите движковый выключатель питания «OFF/ON» (см. схему) в положение «ON». Прибор «DreamStalker» автоматически применяет наиболее оптимальные режимы энергосбережения, а потому не нуждается в выключении питания по окончании работы. Используйте выключатель питания только в том случае, если вы планируете длительный перерыв в использовании прибора (более нескольких дней). После обратного включения питания потребуются установить текущие дату и время через страницу настроек.



## Зарядка аккумулятора

Гнездо №3 «ЗАРЯДКА/USB-ДИСК» (см. схему выше) используется для зарядки аккумулятора, через другие разъемы зарядка прибора невозможна. В приборе используется автоматический контроль процесса заряда и использования аккумулятора. **Если уровень заряда аккумулятора менее 35%, то вам не удастся запустить режим «Lucid Dream» или Wi-Fi-сервер.** Проверьте уровень заряда и своевременно заряжайте аккумулятор (рекомендуется полная зарядка перед каждым использованием прибора). Допускается применять любое зарядное

устройство, имеющее USB-выход с напряжением 5В, и обеспечивающее на выходе ток 500mA и более. Можно использовать зарядные устройства от современных смартфонов или планшетов. Можно заряжать прибор от USB-порта любого настольного компьютера или ноутбука, если этот порт способен отдавать ток не менее 500mA.

## Управление прибором

Когда питание прибора включено, дисплей прибора автоматически выключается через некоторое время (для сохранения энергии аккумулятора), если вы не производите никаких действий с прибором. Внимание! Извлекать и устанавливать обратно карту памяти microSD разрешается только в этом режиме (т.е. после того, как прибор автоматически выключится). Короткие нажатия на кнопки [MENU] и [Wi-Fi] только включают дисплей, не вызывая выполнения каких-либо функций. Короткое нажатие кнопки [CHECK] включает выполнение функции проверки реальности, а нажатие кнопки [CHECK] с удержанием запустит запись сообщения на диктофон. Нажатие и удержание кнопки [MENU] откроет меню прибора, которое позволяет выбрать режим работы («Lucid Dreaming», «Mind Machine», «Audio-Files Manager»), выбрать яркость дисплея для режима «Lucid Dreaming» (Sleep Display High/Low) или активировать дополнительно купленные лицензии на использование особых функций прибора. Нажатие и удержание кнопки [Wi-Fi] запустит Wi-Fi-сервер. Когда на дисплее появится сообщение о включении сервера «Wi-Fi Control ON», вы сможете подключить свой смартфон, планшет или ноутбук к Wi-Fi-точке доступа «DSExpert», используя пароль «DSE12345». Затем в адресной строке браузера следует набрать адрес «192.168.4.1» и перейти по данному адресу. Вместо ввода адреса вручную можно навести камеру смартфона на QR-код, расположенный справа, затем следует нажать на появившуюся ссылку, чтобы перейти на нужный адрес. Загрузится страница с настройками прибора и кнопками управления. Для завершения работы



используйте соответствующую кнопку «Отсоединиться и выключить» на странице настроек или коротко нажмите кнопку [Wi-Fi] на приборе. Для продолжительной работы с Wi-Fi-сервером обязательно подключите зарядное устройство к прибору с целью сохранения заряда батареи. **Соединение по Wi-Fi требуется только для изменения настроек прибора. Прибор не позволит включить режим Wi-Fi-сервера, если заряд аккумулятора менее 35%.**

Включив Wi-Fi-сервер и загрузив страницу настроек, не забудьте установить текущие дату и время. Это делается автоматически нажатием кнопки «Set». Текущее время с вашего устройства (смартфона, планшета, ноутбука) записывается в прибор. После выключения питания необходимо заново установить дату и время.

Прибор управляется тремя тактовыми кнопками [MENU], [CHECK] и [Wi-Fi], расположенными на выступающей из корпуса электронной плате (см. схему). Слева от кнопок (в вырезе корпуса прибора) расположен выключатель питания [OFF/ON], который можно перевести в нужное положение с помощью какого-либо острого предмета. Слева и справа на выступающих частях печатной платы расположены компоненты датчиков движений глаз, а также RGB-светодиоды для правого и левого глаза. Динамик установлен внутри корпуса и имеет выходные отверстия для звука с левой стороны корпуса. Прибор оснащен OLED-дисплеем, который отображает необходимую информацию: заряд аккумулятора, текущее время, режимы работы, изменяемые функции кнопок (на нижней строке дисплея), а также позволяет показывать меню для включения нужных режимов и изменения некоторых настроек. На корпусе прибора имеются три гнезда microUSB для подключения различных дополнительных устройств. В левое гнездо №1 подключается разъем кабеля от аппликаторов транскраниальной стимуляции (tACS), расположенных на маске. В среднее гнездо №2 могут быть подключены другие опциональные устройства. Гнездо №3 «ЗАРЯДКА/USB-ДИСК» используется для зарядки аккумулятора (зарядное устройство должно обеспечивать ток не менее 500мА) и для подключения прибора к компьютеру в режиме USB-диска (вы получаете доступ к файлам, расположенным на карте памяти). Прибор имеет стандартное стереогнездо «Jack» 3,5mm для подключения наушников (звук переключается с динамика на наушники автоматически). Через соответствующий вырез в корпусе устанавливается карта памяти формата «microSD». Для извлечения карты нажмите на неё и отпустите – карта выйдет из слота. Для обратной установки карты

необходимо вставить её в слот до щелчка. Вынимайте карту только в том случае, когда прибор не работает (т.е. на приборе не запущен никакой режим работы). Если вы используете режим USB-диска, то обязательно используйте функцию «безопасное отключение диска» на компьютере. При несоблюдении этих требований возможно повреждение файловой системы на карте памяти (если оно произошло, то следует отформатировать карту в системе FAT32 с размером кластера 64Кб и восстановить все файлы из резервного источника). На всякий случай заранее сделайте резервную копию своих файлов.

## Звуковые сигналы прибора

**Длинный мелодичный сигнал** - переход в исходное (начальное) состояние. **Короткий мелодичный сигнал** означает подтверждение (например, успешное выполнение какой-либо функции). **Три отдельных сигнала** означают ошибку, невозможность выполнения какой-либо функции или предупреждение.

## Режим «Lucid Dream»

Для включения прибора в режим осознанного сновидения достаточно выбрать режим «Lucid Dream» в меню прибора на дисплее. **Прибор не позволит включить этот режим, если заряд аккумулятора менее 35%.** Если вам требуется изменить стандартное значение выдержки времени таймера засыпания, включите Wi-Fi-сервер и загрузите страницу настроек, как описано выше. Самая первая настройка – это выдержка таймера засыпания в минутах. Таймер засыпания позволяет отсрочить начало мониторинга движений глаз, чтобы вы могли поспать какое-то время перед переходом в осознанный сон, а также для того, чтобы прибор не сработал от движений ваших век, пока вы не спите. Если вы хотите, чтобы таймер отложил мониторинг движений глаз на 3 часа, то установите соответствующую выдержку времени на странице настроек и нажмите кнопку «Записать настройки в прибор». Затем нажмите кнопку «Отсоединиться и выключить» или кнопку [Wi-Fi] на приборе. Теперь для включения прибора в работу достаточно выбрать режим «Lucid Dream» в меню прибора на дисплее.

За 30 секунд до срабатывания таймера будут выданы две слабые вспышки перед глазами, означающие включение 30-ти секундного периода для возможного продления выдержки таймера. В период продления выдержки таймера нажатие

любой кнопки будет увеличивать выдержку таймера на определенное количество минут от каждого нажатия (см. описание данной настройки на странице настроек). После установки новой выдержки прозвучит подтверждающий сигнал, и период выдержки таймера будет продлен.

Для выключения режима «Lucid Dream» достаточно нажать кнопку [MENU] или [Wi-Fi]. Если вы нажмете кнопку [CHECK], то будут выданы сигналы проверки реальности, а дальнейшее действие будет зависеть от настройки прибора, – выход из режима осознанного сновидения или перезапуск Sleep-таймера на заданное в настройках время (по умолчанию).

## **Режим «Mind Machine»**

Режим «Mind Machine» для работы использует MP3-файлы (bitrate 256-320kbps) с кодировкой световых сигналов в системе «ExpertStrobe», «SpectraStrobe» или «AudioStrobe» (система кодирования определяется и переключается автоматически). Системы «ExpertStrobe» и «SpectraStrobe» позволяют отдельно задавать яркость и цвет свечения для RGB-светодиодов каждого глаза, так как используются стерео-файлы (один канал для левого глаза, другой – для правого). При этом можно получить практически неограниченное количество цветов и оттенков. Прибор «DreamStalker» использует 12-битные цвета для каждого цвета (красный, зеленый, синий), что в совокупности позволяет получить 36-разрядный цвет (Deep Color). Режим «Mind Machine» может использоваться только с проводными наушниками.

### **Как запустить прибор в работу в режиме «Mind Machine»**

Для включения режима «Mind Machine» необходимо выбрать режим «Mind Machine» в меню прибора на дисплее. В меню вы также сможете выбрать желаемую громкость звука, яркость световых сигналов и номер директории на карте памяти, из которой будут воспроизводиться файлы. Перемещение по пунктам меню выполняется кнопками [<<<] и [>>>]. Возврат из этого меню выполняется в пункте [Return from Menu]. Теперь вы можете запустить режим. Текущие функции кнопок будут отображаться на дисплее. В режиме воспроизведения можно включить паузу, перейти к следующей композиции или остановить работу.

На карте памяти присутствует директория «Mindmachine Files», в которой находятся директории с именами «1», «2», «3» и т.д. В каждой из этих директорий вы можете держать определенные наборы нужных файлов. При запуске режима «Mind Machine» вы сможете выбрать, из директории с каким номером будут воспроизводиться файлы.

Вы можете воспроизводить готовые файлы разных производителей. К примеру, бесплатные образцы композиций для тестирования стандарта «SpectraStrobe» можно загрузить здесь: <https://soundcloud.com/MindPlace>. Вы также можете использовать специальные программы для создания своих собственных стимулирующих треков. Например, «Neuro-Programmer 3» (для «ExpertStrobe», «SpectraStrobe», «AudioStrobe»), «MindExplorer SW» (для «AudioStrobe»). Специальные файлы стандарта «ExpertStrobe» будут доступны по мере выхода дополнительных устройств, опционально подключаемых к прибору «DreamStalker», управление которыми предусмотрено в этом стандарте.

Стандарт «AudioStrobe» (Аудиостроб), файлы которого могут содержать информацию только об уровне яркости, но не содержат никакой информации о цвете, поддерживается лишь для совместимости с имеющимися у вас файлами. Этот стандарт предусматривает монохромный свет для стимуляции. Разноцветные световые картины, которые вы видите на некоторых майнд-машинах, воспроизводящих сигнал «AudioStrobe» (Аудиостроб), являются по сути лишь фантазией разработчика такой майнд-машины, и не имеют ничего общего с задумкой автора стимулирующей композиции.

## **Режим активации лицензий «License Activate»**

Прибор «DreamStalker Expert» может поставляться с разным набором функций. Например, возможна стандартная версия, но могут быть и особые версии, дополненные функциями транскраниальной стимуляции (tACS) и возможностями майнд-машины (mind-machine). Если Вы купили стандартную версию, то легко сможете докупить, например, дополнительную лицензию на майнд-машину, а затем активируете на своем приборе эту функцию. Перед покупкой лицензии войдите в меню прибора на дисплее, выберите пункт «License Activate», нажав «Enter». На экране появится серийный номер прибора, который вы должны сообщить при оформлении заказа на лицензию. В ответ вам будет выслан код

активации купленной лицензии, привязанный к серийному номеру вашего прибора. Код активации вводится в том же меню, где показывается серийный номер. Для выбора нужного пункта меню [Enter License Code] нажмите кнопку [<<<] или [>>>], а затем «Enter». Введите код активации, выбирая каждую цифру кнопками [<<<] или [>>>], и нажимая «Enter» после выбора каждой цифры. Когда будет введена последняя цифра, то появится сообщение об успешной активации или об отказе в активации, если в номере кода была допущена ошибка.

## **Страница управления и настроек прибора**

Страница управления и настроек прибора загружается посредством запуска Wi-Fi сервера, как описано выше. Каждая настройка имеет подробное описание. При обновлении версий программного обеспечения прибора эти настройки могут изменяться и дополняться новыми настройками и дополнительными кнопками управления прибором, поэтому в настоящей инструкции страница управления не рассматривается. На странице есть возможность выбора темы оформления и языка (настройка «Language»), на котором будут отображаться описания настроек. Размер страницы и содержимое автоматически адаптируется к размеру устройства, на котором вы просматриваете эту страницу. В результате с прибором удобно работать, используя любые современные «гаджеты» - смартфон, планшет или ноутбук.

## **Описание процесса работы прибора в режиме «Lucid Dream»**

После включения прибора в режиме «Lucid Dream» начинается период отсчета времени выдержки Sleep-таймера, который нужен для спокойного засыпания, чтобы прибор не реагировал на подергивания век, пока вы не уснули. Sleep-таймер также дает вам время выспаться перед началом работы с прибором, что значительно улучшает результаты по входам в осознанное сновидение, и позволяет вам утром чувствовать себя хорошо отдохнувшим.

**Внимание!** Во всех описанных ниже режимах, кроме режима «Автоматическая запись сновидения на диктофон», нажатие кнопки [CHECK] приведет к выдаче сигналов проверки реальности. Также нажатие кнопки [CHECK] приводит к

дополнительному действию, которое зависит от настройки прибора «Sleep-timer period after [CHECK] press» (кроме режима «Автоматический будильник после сновидения»). После нажатия на кнопку [CHECK], в зависимости от значения настройки «Sleep-timer period after [CHECK] press», Sleep-таймер может быть перезапущен на заданное в этой настройке количество минут, либо прибор будет выключен при значении этой настройки равном «0» (в этом случае произойдет выход из режима осознанного сновидения), если далее не указано иное действие кнопки [CHECK] для конкретного режима.

Если вы загрузили музыку для релаксации в соответствующую директорию на карте памяти и разрешили использование этих файлов в настройках прибора, то через небольшое время после запуска Sleep-таймера начнется воспроизведение файлов, которое автоматически закончится за некоторое время до выдачи предупреждающих сигналов перед срабатыванием Sleep-таймера.

За 30 секунд до истечения выдержки Sleep-таймера прибор подает две слабые световые вспышки (предупреждающие сигналы). Если вы не успели заснуть, то теперь в течение 20 секунд вы можете несколько раз подряд нажать кнопку [MENU] или [Wi-Fi] (максимально 9 раз). Каждое нажатие кнопки продлит выдержку Sleep-таймера на 10 минут. Через несколько секунд после последнего нажатия кнопки прозвучит мелодичный звуковой сигнал, подтверждающий продление выдержки Sleep-таймера. Действия по нажатию кнопки [CHECK] зависят от настройки прибора (перезапуск Sleep-таймера или выключение прибора).

После срабатывания Sleep-таймера включается мониторинг движений глаз для отслеживания начала нужной фазы сновидения.

1. **Мониторинг движений глаз.** Этот режим обладает специальными алгоритмами защиты от ложных срабатываний, чтобы прибор не выдавал подсказки, когда вы не спите. Прибор должен посылать подсказки, когда ваш сон переходит в фазу быстрых движений глаз. Нажатие кнопок [MENU] или [Wi-Fi] выключит прибор, действия по нажатию кнопки [CHECK] зависят от настройки (перезапуск Sleep-таймера или выключение прибора).
2. **Пауза перед подсказками.** При обнаружении движений глаз (с определенными в настройках параметрами интенсивности) прибор выдерживает паузу для развития сновидения. Длительность паузы (в секундах) определяется в

настройках. В этой паузе настройки прибора позволяют включить синтезатор транскраниальной стимуляции (tACS) с нужной частотой электрического сигнала. К примеру, широко известно, что частота 40Гц позволяет стимулировать осознанные сновидения. Эксперты отмечают также положительное влияние некоторых других частот. Стимуляция проходит с уровнями напряжения не более 1В и тока не более 10 микроампер, которые по санитарным нормам совершенно безопасны для человека даже при очень длительном воздействии (допускается длительное воздействие напряжением до 1В и током до 50 микроампер, которое не приводит к каким-либо физическим изменениям в организме). Реальный ток tACS-стимуляции весьма зависит от уровня кожно-гальванической реакции и электропроводности тканей в месте наложения аппликаторов tACS и может быть в диапазоне от 1 до 10 микроампер. Транскраниальная стимуляция с нужной частотой способна увеличить вероятность перехода в осознанное сновидение и сделать его более интересным и насыщенным разными событиями. Нажатие кнопок [MENU] или [Wi-Fi] выключит прибор, действия по нажатию кнопки [CHECK] зависят от настройки (перезапуск Sleep-таймера или выключение прибора).

- 3. Воспроизведение файла «Before Hints».** Воспроизводится звуковой файл «до подсказок» с выбранным номером (если он загружен и его использование разрешено в настройках прибора). Если этот файл загружен в формате mp3, то он проверяется на наличие специальных сигналов «ExpertStrobe», «SpectraStrobe», «AudioStrobe» (только в версии программы с майнд-машиной). При обнаружении этих сигналов цветные светодиоды, расположенные напротив глаз, начинают отображать сигналы световой стимуляции с яркостью, ограниченной соответствующим значением в настройках прибора. Нажатие кнопок [MENU] или [Wi-Fi] выключит прибор, действия по нажатию кнопки [CHECK] зависят от настройки (перезапуск Sleep-таймера или выключение прибора).
- 4. Подсказки для входа в осознанное сновидение.** Подсказки могут быть световые, тональные (звуковые) или вибрационные. Обычно используются световые подсказки. Вы можете выбрать одну из стандартных предустановок или самостоятельно изменить настройки для определения нужной частоты, скважности и длительности серии световых вспышек и тональных сигналов. Если

вы предпочитаете использовать вибрацию, то в настройках прибора вы можете задать нужный уровень. Вибрацию можно совмещать со световыми и тональными подсказками. В приборе реализован режим обратной связи с прибором из осознанного сновидения, называемый Duplex-режим. Он имеет некоторые особенности. В Duplex-режиме вибрация не используется. Световые сигналы подсказок не имеют жестко заданных уровней, их яркость постепенно нарастает. Вы можете выключить подсказки из осознанного сновидения в паузах между световыми сигналами. Для этого несколько раз ритмично переместите взгляд с неба на землю и обратно. Потренироваться выключать прибор можно в режиме проверки выдачи подсказок, предварительно включив Duplex-режим. Нажатие кнопок [MENU] или [Wi-Fi] выключит прибор, действия по нажатию кнопки [CHECK] зависят от настройки (перезапуск Sleep-таймера или выключение прибора).

5. **Воспроизведение файла «After Hints».** Воспроизводится звуковой файл «после подсказок» с выбранным номером (если он загружен и его использование разрешено в настройках прибора). Возможности полностью аналогичны тем, которые имеются при воспроизведении файла «до подсказок». Нажатие кнопок [MENU] или [Wi-Fi] выключит прибор, действия по нажатию кнопки [CHECK] зависят от настройки (перезапуск Sleep-таймера или выключение прибора).
6. **Воспроизведение файла «Dream Scenario».** Воспроизводится звуковой файл «сценарий сновидения» с выбранным номером (если он загружен и его использование разрешено в настройках прибора). Нажатие кнопок [MENU] или [Wi-Fi] выключит прибор, действия по нажатию кнопки [CHECK] зависят от настройки (перезапуск Sleep-таймера или выключение прибора).
7. **Пауза для развития осознанного сновидения.** Прибор выдерживает паузу для развития осознанного сновидения, чтобы не мешать спящему ненужным повторением подсказок во время осознанного сновидения. Длительность паузы (в минутах) задается в настройках. Все возможности полностью аналогичны первой паузе для развития сновидения, которая выполняется сразу после обнаружения движений глаз. Нажатие кнопок [MENU] или [Wi-Fi] выключит прибор, действия по нажатию кнопки [CHECK] зависят от настройки (перезапуск Sleep-таймера или выключение прибора).

8. **Автоматический будильник после сновидения.** Если в настройках включен будильник, то он разбудит вас тональными сигналами с плавно нарастающей громкостью, чтобы вы могли спокойно проснуться и записать своё сновидение в блокнот. Вы можете выключить будильник нажатием любой кнопки. Кнопка [CHECK] выполнит только проверку реальности. Sleep-таймер при выключении сигналов будильника не будет перезапущен (не зависит от настройки «Sleep-timer period after [CHECK] press»). Если вы использовали будильник, но автоматическая запись на диктофон не была включена в настройках, то прибор выйдет из режима мониторинга движений век и выключится.
9. **Автоматическая запись сновидения на диктофон.** Если в настройках был включен будильник, а также включена автоматическая запись на диктофон, то после выключения сигналов будильника вы услышите голосовое приглашение на запись сообщения в виде звукового файла на карту памяти. Следуйте голосовым инструкциям для записи сообщения. Если в соответствующее время вы не нажмете кнопку [CHECK] для подтверждения старта записи на диктофон, или нажмете любую другую кнопку, то запись сообщения автоматически отменится, о чём будет сделано голосовое сообщение (в данном случае кнопка [CHECK] служит только для управления записью и не выполняет проверку реальности и другие действия). После записи сновидения прибор выйдет из режима мониторинга движений век и выключится.

**Если вы не нажали какие-либо кнопки в режимах п.8 и п.9. (то есть вы не проснулись от будильника и от приглашения к записи сновидения),** то прибор снова перейдет в режим мониторинга движений век и весь цикл работы будет повторяться, пока работа прибора не будет прервана нажатием кнопок или превышением установленного лимита выдачи подсказок. Помните, что для достижения наилучших результатов не рекомендуется делать попытки по входу в осознанное сновидение каждую ночь.

## **Рекомендации по использованию прибора**

Вы можете спать на спине или на любом боку, как вам привычней. Не рекомендуется спать вниз лицом из-за возрастания вероятности смещения маски относительно нормального положения. В этом случае возможно нарушение нормальной работы датчиков движений глаз.

Начинайте с предварительно установленных режимов обычного пробуждения световыми подсказками (дуплекс-метод должен быть выключен). Ознакомившись на практике со всеми функциями и особенностями прибора, можно начать подбирать «под себя» параметры, если в этом возникнет необходимость. Переходить к использованию дуплекс-метода пробуждения следует после получения стабильных результатов по входам в осознанные сновидения. Многие эксперты отмечают, что им легко осознаться в сновидении на голосовую подсказку, записанную своим голосом.

Подавляющее большинство пользователей получают отличные результаты, используя дополнительно функцию будильника для записи своих сновидений.

Время наибольшей активности сна, когда можно испытать осознанные сновидения – обычно наступает после 4-6 часов глубокого сна. Поэтому оптимальным временем установки таймера отсрочки пробуждения является 4 часа.

Ближе ко времени естественного пробуждения сновидения появляются значительно чаще. Если вы проснулись в это время (например, при использовании стороннего будильника), то можете включить прибор с выдержкой таймера на 20 - 30 минут, одеть маску и быстро заснуть. Такой метод можно использовать, если вам не нравится всю ночь спать в маске.

Наиболее оптимально использовать «DreamStalker» в совокупности с другими методами индукции осознанных сновидений, например, с такими широко известными и используемыми способами, описание которых приведено в книге Стивена Лабержа «Исследование мира осознанных сновидений».

Одна из таких, на наш взгляд, очень эффективных техник – это «Мнемонически Индуцированное Осознанное Сновидение».

Вкратце процедура состоит в следующем. Когда вы проснулись (естественным образом или в результате работы будильника), начинайте припоминать то, что вам снилось. Постарайтесь вспомнить, снились ли вам необычные сны в этом сновидении.

Затем закройте глаза и, вспоминая сон, представьте себя видящим осознанное сновидение. Повторите несколько раз: «В следующий раз в сновидении я осознаю, что я сплю». Делайте это с каждым сновидением.

Вы можете смоделировать ситуацию, используя «DreamStalker», представив себе, что вы спите и нажимаете кнопку [CHECK]. Затем, услышав звуковые сигналы, подумайте про себя: «Я сплю, я сплю». Повторите это несколько раз.

Необходимо помнить, что во сне довольно часто случаются «ложные пробуждения». Это сновидения, в которых вы абсолютно уверены, что только что проснулись, но при этом остаетесь во сне. Поэтому практикуя осознанные сновидения с прибором «DreamStalker», и проснувшись ночью, вы можете нажать на кнопку проверки реальности [CHECK], чтобы услышать звуковые сигналы и увидеть вспышки света. Если прибор работает нормально, то вы действительно не спите в данное время.

Днем повсюду ищите признаки сновидений, и часто делайте проверку на реальность (обе практики подробно описаны у Стивена Лабержа). Отыскивайте вспышки света (отражения на окнах, фары автомобилей, прожекторы и т.д.). При этом спрашивайте себя - «Сплю ли я?», и проверяйте реальность.

Не рекомендуется использовать «DreamStalker» каждую ночь, поскольку мозг может привыкнуть к подсказкам и начнет их игнорировать.

## **Duplex-метод (обратная связь из сновидения)**

Специальный режим «Duplex» реализует особую методику выдачи подсказок, когда интенсивность световых подсказок постепенно нарастает. Подсказки выдаются последовательными сериями с относительно небольшими паузами. В паузах между световыми сигналами можно выключить подсказки, ритмично переместив в сновидении несколько раз свой взгляд вверх-вниз (далее прибор продолжит работу как в обычном режиме). Подробное описание доступно на странице настроек прибора.

## Специальные сигналы пробуждения (ключи к осознанному сновидению)

«DreamStalker» будет давать вам специальные сигналы во время сновидения, которые помогут вам осознать, что вы спите. Сигналы подаются в виде серии вспышек света и (или) пульсирующих звуковых сигналов (в зависимости от выбранных настроек). Свет будет исходить из светодиодов, расположенных напротив ваших глаз, звук – из маленького динамика, расположенного в корпусе прибора. «DreamStalker» определяет, что вы спите по серии быстрых движений глаз, которые имеют место почти в каждом сновидении. Когда «DreamStalker» решает, что двигательная активность глаз достигла по интенсивности заранее заданного порога, он включает сигналы, чтобы вы поняли, что спите.

Эта техника «ключей к осознанному сновидению» опирается на научный факт, что любые проявления окружающей среды во время сна могут инкорпорироваться в сон и достичь вашего сознания. Возможно, вы уже имеете такой опыт, когда звонок будильника, телефона, или другие звуки вплетались в ваше сновидение, как естественная часть сновидения. Серия световых вспышек хорошо работает, как ключ к осознанному сновидению, поскольку этот сигнал достаточно мягок, чтобы не разбудить вас, но достаточно специфичен, чтобы быть опознанным вами в сновидении. Звуковые сигналы предназначены для тех, кто спит очень глубоко и не замечает световых сигналов.

**Чтобы получить максимальную пользу** от работы с прибором «DreamStalker», вам необходимо научиться (натренировать свой мозг) замечать вокруг себя световые вспышки во время повседневной активности, и каждый раз задавать себе вопрос: «Сплю ли я?», как только вы такую вспышку заметите. Это очень важная часть работы с прибором, поскольку «ключи» могут проявляться в сновидениях в бесконечном разнообразии форм и видов. Скорее всего, вы увидите в сновидениях только часть этих «ключей». Некоторые «ключи» разбудят вас, что даст вам прекрасную возможность войти в ОС непосредственно из состояния бодрствования, используя «непрямой» метод перехода. Другие ключи пройдут мимо вашего внимания абсолютно незамеченными вами. Идеальные ключи будут появляться в ваших сновидениях несколько раз за ночь.

## **Проверка на реальность**

Существенной частью процесса овладения миром осознанных сновидений является проверка мира, в котором вы в данный момент находитесь, на реальность – является ли этот мир миром действительности или это мир сновидений. Кнопка [CHECK] на передней панели прибора делает такую проверку очень легкой. Замечено, что механические устройства в мире сновидений ведут себя обычно отличным образом от таких же устройств в мире действительности. Оказывается, мозгу весьма трудно воспроизвести в ваших сновидениях сигналы, выдаваемые прибором «DreamStalker».

Нажатие кнопки [CHECK] на передней панели «DreamStalker» приводит к последовательному воспроизведению звуковых сигналов со вспышками света (включаются светодиоды для освещения глаз), если вы не спите. Во сне, однако, кнопка [CHECK] будет работать совсем по-другому. Скорее всего, вы не услышите звук вообще, а произойдет что-нибудь странное. Таким образом, эта кнопка очень полезна для проверки реальности. Поскольку людям, занимающимся с прибором «DreamStalker», очень часто снятся сны, когда они просыпаются в кровати с маской на лице, или гуляют на публике в этой маске. Ключом, конечно, является твердая установка, что необходимо всякий раз, осознав, что на лице у вас маска, проверить реальность, в которой вы находитесь, путем нажатия кнопки [CHECK]. Если после нажатия вы не услышите последовательные звуковые сигналы и не увидите света, значит вы спите и находитесь в осознанном сновидении.

## **Использование особенностей работы мозга**

Знание, как работает ваш мозг во время осознанного сновидения, имеет очень большое значение для работы с прибором «DreamStalker». Стивен Лаберж в своей книге «Исследование мира осознанных сновидений» описал множество полезных упражнений. Наиболее подходящие из них для работы с «DreamStalker» мы приводим в этом руководстве. Различные описания возникающих во сне ситуаций, приводимые далее, позволят вам понять, насколько изворотливым может оказаться мозг, интерпретируя во сне внешние сигналы и факт нажатия кнопки [CHECK]. Упражнение на отыскание света в повседневной жизни даст возможность натренировать мозг на отыскание сигналов пробуждения во сне. Внимательно

прочитайте приводимую здесь информацию, а затем начните выполнять упражнения.

Типы встраивания мозгом спящего человека в свои сновидения сигналов прибора «DreamStalker» можно условно разделить на три категории.

В первом случае вспышки появляются в сновидении замаскированными под разные явления или просто как серия вспышек, которую вы можете наблюдать так же, как это происходит в действительности.

Следующий тип сигналов приходит после нажатия кнопки проверки на реальность.

Третья категория – это появление в сновидении самого «DreamStalker» как такового. Это, кстати, один из самых эффективных способов осознать себя во сне, заметив, что вы прогуливаетесь в маске «DreamStalker»!

По мере чтения информации об опыте других людей, смотревших сны с «DreamStalker», просто представьте себя на их месте, что вы спите и видите это. В случаях, когда человек, видящий сон, заблуждался насчет интерпретации сигналов, скажите себе, что уж вы-то теперь никогда не ошибетесь в интерпретации сигналов, увидев подобную сцену. Представьте себе, что видите эти сигналы и скажите себе: «Это «DreamStalker», я сейчас сплю».

Важное замечание! Несмотря на то, что светодиоды у «DreamStalker» могут давать красный, зеленый, синий, а также разные другие цвета и оттенки свечения, не думайте, что этот свет будет таким же и в ваших сновидениях. Чаще всего он белый или даже любого другого цвета.

## **Примеры снов с замаскированными световыми подсказками**

(описания реальных сновидений от пользователей)

Чередующиеся ряды маленьких красных и синих лампочек, вспыхивающих синхронно, дали мне возможность осознать, что я в сновидении.

Вспышки света с точным интервалом, как у часов.

Когда мы, наконец, прорвались через три тента, солнце светило очень ярко.

Я бежал по поверхности высохшего соляного озера в яркий солнечный день.

Яркие летающие тарелки или аэропланы кружили вокруг меня.

Я был в огромном сооружении глубоко под землей. Это сооружение контролировалось центральным компьютером. Я бежал вниз уровень за уровнем, пытаюсь скрыться от его всевидящих глаз. Я увидел вспышку света и понял, что компьютер меня заметил. Когда я увидел вторую вспышку, то понял, что компьютер старается загнать меня в ловушку и побежал быстрее. После пробуждения я понял, что компьютером был «DreamStalker», и что он пытался сообщить мне, что я сплю и вижу сон!

Я работал на разгрузке грузовика, направляемый группой служащих. Внезапно ослепительная вспышка света заполнила всю сцену. Я прикрыл глаза рукой от сильного света и заорал: «Выключи сигнал поворота!», как будто свет шел от сигнала поворота на грузовике.

Я в космическом корабле. Похоже, нас взяли на абордаж. Во время битвы на борту все огни мигали.

Стена за спинами трех шахтеров, играющих в карты, выглядела как огромный сверкающий прозрачный бриллиант, отражающий другие стены правильным геометрическим узором.

Я вижу мягкие вспышки света в высоком здании на фоне звездного неба.

Я вижу новый незнакомый мне пруд. Солнце отражается от поверхности и вспыхивает искрами.

Сверкающий белый свет заливает гигантский птичник, ярко отражаясь на прутьях клеток.

Мы присматриваем за холодильниками. Моя подруга нашла где-то стоп-сигнал, смонтированный на раме с ручкой для управления, и забавляется, посылая мне желтые вспышки света.

Я увидела вспышки света, когда открыла духовку.

Я вижу отражение света от окна.

Мы убегаем от Большого Брата в лесу. Я спрашиваю дочь, - взяла ли она с собой вспышку. Она отвечает, что взяла и делает несколько вспышек в моем направлении.

Меня преследует полицейская машина со сверкающими огнями.

Я дома со своими близкими родственниками. Свет в комнате несколько раз подряд гаснет от перебоев с электроэнергией.

Я гуляю по улице. Кто-то дважды устанавливает рядом пиротехнику, которая взрывается.

Как только я вышел в дверной проем, яркий свет отразился от припаркованной напротив машины.

Я нахожусь в большом доме со студентами. Вдруг объявляют угрозу землетрясения и начинают мигать огни тревоги.

Куст опутан неоновыми гирляндами.

Я обедаю с родителями. Начинает вспыхивать свет, и моим первым чувством стало раздражение на маму, от того, что она зажгла свет в комнате, но в следующий момент я осознал, что это «DreamStalker».

Когда я заглянул под свою кровать, то лампа внизу зажглась так ярко, что я не мог ничего увидеть.

Я покинул собрание секретных агентов национальной безопасности и пошел домой. Когда я достиг проходной, я был буквально остановлен стеной красно-белого света. Моей первой мыслью было, что это свет для дезинфекции (как ультрафиолет), но затем я осознал (поскольку тренировался заранее), что это «DreamStalker»!

Разрыв между зданиями на противоположной стороне улицы ослепил меня солнечным светом.

Странный красно-белый свет исходит из странной перевернутой вычислительной машины.

Я окружен пузырями, которые периодически лопаются со вспышкой, оставляя после себя оранжевые круги.

Это огромная, сверкающая мандала в виде концентрических окружностей (мандала - графический символ сложной структуры, основная магическая диаграмма, широко используемая в буддийском и индуистском тантризме, как наглядное пособие для созерцательной практики).

Я вижу прекрасные образования из золотых и желтых бриллиантов, которые сверкают, заполняя все поле моего зрения.

Папа включил в комнате свет, который показался мне слишком ярким, затем свет стал значительно слабее, и я подумал, что сгорела лампочка.

Сцена внезапно сменилась с темной ночи на яркий полдень.

## **Примеры снов с незамаскированными сигналами**

Когда я увидел вспышки света, то подумал, - откуда они? Потому что в своем сне я маску снял.

Я вижу вспышки света и нажимаю кнопку [CHECK], - никакого эффекта. Я думаю, - отлично, значит, я сплю!

Я вижу вспышки света в сновидении, и первой моей мыслью было, - здорово, это же «DreamStalker»!

Яркий красный свет хлынул потоком мне в глаза.

## **Примеры снов с нажатием кнопки**

Я проснулся и нажал на кнопку [CHECK] в маске. Я почти поверил, что я проснулся, потому что услышал звук, но потом понял, что не увидел вспышки, тогда я попробовал нажать снова. Опять никакого эффекта. Тогда я встал, снял маску и увидел, что я совсем в другой спальне и увидел свое тело, спящее на кровати.

Я увидел вспышки и нажал на кнопку [CHECK], чтобы проверить реальность. Она не сработала, но вместо того, чтобы понять, что я в сновидении, я рационализировал этот факт, я снял маску и «обнаружил», что я «сломал» кнопку.

Я проснулся и нажал на кнопку [CHECK], она не сработала, и я осознал, что нахожусь во сне.

Я вернулся в кровать и попытался дотянуться до маски, чтобы сделать тест на реальность. Мои руки словно ооченели и были очень тяжелыми. С трудом я добрался до кнопки [CHECK], но ничего не произошло.

Я решил, что я проснулся, находясь с маской на лице, в своей машине, которая почему-то стояла в бакалейной лавке. Я нажал на кнопку [CHECK], но ничего не произошло. «Ура! Я все еще сплю!»

Кто-то спросил меня, - что у меня на голове, я ответил, что это «DreamStalker». Я был очень смущен, поскольку понял, что гуляю с маской на голове и выгляжу довольно глупо. Я нажал на кнопку [CHECK], ничего не произошло, и я понял, что я сплю.

Я устанавливаю параметры в моем приборе «DreamStalker». Мне потребовалось нажать на кнопку проверки реальности. Она не работает. Я нажимаю снова и снова, но она все равно не работает. Меня как током ударило, - я сплю!

Я думаю, что я проснулся и пытаюсь встать с кровати. Я нажимаю на кнопку [CHECK] и слышу причудливый звук, похожий на «боинг», я снова нажимаю на кнопку и снова слышу тот же звук. Но это ведь неправильный звук, - я должно быть сплю!

«DreamStalker» начинает давать вспышки света, я нажимаю на кнопку, чтобы остановить его, поскольку свет очень яркий, но вспышки света продолжаются. Сломался, зараза, - думаю я и сдвигаю маску на лоб. Но вспышки продолжаются прямо мне в глаза. Я в сновидении! - осознаю я.

«DreamStalker» вспыхивает мне в глаза, и я думаю, что это очень странно, поскольку маска висит у меня на шее. Я думаю, что возможно я сплю. Тогда я надеваю маску и нажимаю на кнопку [CHECK], - она не работает, что подтверждает, что я сплю.

Я сижу в кровати. Разрисованный золотом пенопласт, крошится и падает дождем из ячеек на рекламном щите. Это странно, - отмечаю про себя. Вдруг я понимаю, что у меня в руке маска и нажимаю на кнопку [CHECK]. Ничего не происходит, и я радостно кричу версии моей мамы из сна: «Это осознанное сновидение»!

## Присутствие во снах прибора «DreamStalker»

В сновидении я ношу «DreamStalker». Каждый встречный пытается объяснить мне, как достичь осознанного сновидения, и я раздражаюсь, - в конце концов, я ношу «DreamStalker», - что же еще я могу сделать?

Я просыпаюсь в кровати с маской «DreamStalker» на лице, но каким-то образом я не знаю, что это за штука. Каждый раз, когда вспыхивают огни, я снимаю эту маску и думаю, что теперь-то окончательно проснулся, но все повторяется.

Я проснулась и чувствую маску на лице. Я слышу музыку и голоса, как будто кто-то рядом разговаривает по телефону. Я встаю и иду в соседний номер, сказать, чтобы прекратили шуметь. Женщина из соседнего номера смотрит на меня крайне озадачено, как будто думает: «Что делает эта странная маска у неё на лице?»

Я в кровати с молодым человеком, который хочет заняться со мной любовью, но вдруг замечает, что на лице у меня маска. Я объясняю ему, зачем она нужна.

## Замечание по поводу пугающих или неприятных включений сигналов в сновидение

Читая эти описания разнообразных снов, вы могли заметить, что сигналы очень тонко встраиваются в ткань сновидений. Наш мозг пытается превратить их во что-то обычное из нашей повседневной жизни. Но не всегда вспышки света превращаются во что-то приятное. В действительности мы часто видим мигающие огни, как сигналы тревоги, огни на спецмашинах. В кинофильмах часто мигающие лампочки сопровождают всяческие взрывные устройства. С такой интерпретацией вы можете столкнуться и во сне. Мы иногда получаем такие отзывы.

Ничего плохого в этом нет. Сигналы «DreamStalker» не могут нанести вам никакого вреда, какой бы вид они не приняли в сновидениях. Любое проявление сигналов во сне дает нам прекрасный шанс осознать себя в сновидении. Кроме того, появление «плохих» сигналов дает вам возможность потренироваться в управлении реальностью сновидений. Спросите себя: «Действительно ли это так опасно?», «Что это значит в действительности? И чем это может мне помочь?». В осознанном

сновидении вы можете изменить все, что угодно и направить течение сна в позитивное и конструктивное русло.

## **Упражнение «наблюдение за огнями»**

### **1. Сделайте список огней.**

Озаглавьте его «Огни в действительности». Теперь оглянитесь вокруг себя и отметьте любой источник света в вашем непосредственном окружении или где-либо еще. Запишите их все в свой список. Например: настольная лампа, экран компьютера, отражение лампы в зеркале, солнечный свет. Не отвергайте отражения, электронные устройства и даже очень яркие цвета. Сигналы в сновидениях могут появиться в любом облики.

### **2. Создайте по возможности полную коллекцию всевозможных огней.**

Носите с собой этот лист постоянно. Как только вы увидите какой-либо источник света, которого нет в вашей коллекции, - занесите его туда. Например, это могут быть различные виды ламп, дорожные огни, возгорания, фары машин и т.д. Если какой-либо источник света обратил на себя ваше особое внимание (взрыв электролампы, слишком яркие огни в магазине, яркие фары проезжающего автомобиля и т.д.), специально пометьте его.

### **3. Используйте эти огни, как сигналы для выполнения теста на реальность.**

Каждый раз, когда вы увидите яркий источник света, проделайте тест на реальность. Представьте себе, что вы спите, осознали себя во сне и делаете что-нибудь характерное только для сна, например, летаете.

### **4. Заведите себе привычку отыскивать источники света повсюду.**

Продолжайте собирать коллекцию огней и делать тест на реальность, пока это не войдет у вас в привычку.

## Три способа войти в мир осознанных сновидений с помощью прибора «DreamStalker»

### 1. Распознавание сигналов «DreamStalker» во сне.

В спровоцированном «DreamStalker» осознанном сновидении спящий человек видит необычный свет в сцене сновидения (например, огни в комнате стали мигать), и понимает, что это сигналы «DreamStalker» и осознает себя во сне. Распознав сигналы «DreamStalker», и осознав затем, что вы спите, вы можете заняться чем угодно, по вашему выбору.

Тем не менее, необходимо помнить, что сигналы «DreamStalker» появляются в сновидениях в различных формах от сновидения к сновидению. Конечно, бывает, что сигналы похожи друг на друга, но внимательно вглядываясь в окружающее пространство и замечая источники света, каждый раз выполняйте проверку реальности.

Типичной ошибкой людей, начинающих опыты по вхождению в осознанные сновидения с прибором или без него, является преждевременное пробуждение, пока сновидение еще недостаточно развито. Эту проблему можно связать и с «DreamStalker», поскольку даваемые им сигналы могут привести вас к пробуждению. К счастью, есть приемы, помогающие оставаться в сновидении. Одним из таких приемов является «вращение». Эти приемы описаны в книгах Стивена Лабержа.

### 2. Пробуждение в других мирах: использование фальшивого пробуждения для достижения осознанного сновидения.

Поскольку «DreamStalker» может случайно разбудить вас во сне, это дает прекрасную возможность войти в осознанное сновидение через ложное пробуждение. Ложное пробуждение – это сон, в котором вам снится, что вы только что проснулись! После того как «DreamStalker» несколько раз разбудит вас, у вас может сформироваться убеждение, что в следующий раз, когда включатся сигналы, вы опять проснетесь. Однако совсем скоро сигналы могут включиться, вы подумаете, что опять проснулись, но на самом деле будете продолжать спать в это время. Затем в вашей спальне начнут происходить весьма странные, мягко говоря,

необычные вещи, и вам понадобится весь ваш критичный ум, чтобы осознать, что вы все-таки спите.

Вы можете превратить индуцированные «DreamStalker» ложные пробуждения в осознанные сновидения, просто старательно выполняя тест на реальность каждый раз, когда думаете, что «DreamStalker» опять разбудил вас. Используйте кнопку проверки реальности на приборе и каждый раз внимательно вслушивайтесь и всматривайтесь в сигнал, чтобы определить, - не отличается ли он от действительного сигнала, подаваемого прибором, когда вы на самом деле не спите.

Если вы сняли маску, то тщательно проверьте свою спальню, попытайтесь взглянуть в цифровые часы или какой-либо текст – не изменяются ли цифры и буквы у вас на глазах. Если что-то не так, то вы скорей всего спите.

### **3. Возьмите осознанность с собой – засыпайте осознанно.**

Вход в осознанные сновидения непосредственно из состояния бодрствования – это один из старейших методов для достижения осознанности во сне. Тибетские буддисты практиковали технику пересечения границ действительности и сна, оставаясь в сознании, в конце концов, на протяжении тысячи лет. «DreamStalker» может помочь вам получить индуцированные пробуждением осознанные сновидения.

«DreamStalker» иногда вызывает пробуждение из состояния сна. Когда вы пробуждаетесь посередине сновидения, то ваш мозг остается в особом состоянии и способен очень быстро войти обратно в сон. Поэтому, хотя бы «DreamStalker» и разбудил вас, но вы способны вернуться обратно в сновидение, используя методики «непрямого» перехода в осознанный сон. Смотрите статью «Методики перехода в осознанный сон при помощи прибора DreamStalker Expert» (используйте Google для поиска данной статьи).

## **Хранение, эксплуатация и чистка прибора**

Когда прибор не работает (т.е. не запущен таймер засыпания, не включен Wi-Fi и другие режимы), он переходит в экономичный режим потребления энергии. Выключателем питания можно полностью выключить прибор. Выключенный прибор храните в сухом, темном месте при комнатной температуре. Не протирайте

прибор растворителями или другими жидкостями. Содержите его в чистоте, не допуская попадания каких-либо загрязнений на электронные части прибора, так как загрязнение электронной платы и некоторых других частей может привести к сбоям в работе прибора. Удаляйте загрязнения сухой мягкой хлопковой тканью или ватными дисками, для труднодоступных мест используйте чистую щеточку или кисточку. Не передавайте извлеченную из маски электронную плату прибора из рук в руки другому человеку и не кладите прибор на металлические предметы – это поможет уберечь прибор от повреждения зарядами статического электричества (особенно в зимнее время).

## **Обновление программного обеспечения прибора**

Есть два способа обновить программу прибора:

1. Файл прошивки должен быть заранее скачан и размещен на устройстве (смартфоне, планшете, ноутбуке), с которого выполняется обновление. Не изменяйте имя файла прошивки. На странице настроек, открытой через Wi-Fi интерфейс, найдите раздел обновления программы. Воспользуйтесь формой выбора файла и кнопкой «Обновить».
2. Переименуйте файл прошивки в `firmware.bin` и разместите его в корневой директории на карте памяти. Выключите, а затем снова включите прибор выключателем питания. Программа автоматически обновится, а файл прошивки будет удален с карты памяти. Этот способ можно использовать даже в том случае, если при обновлении произошли какие-то внештатные ситуации, и основная программа прибора не может быть запущена.

Во время обновления не трогайте прибор, не нажимайте кнопки, не прерывайте процесс обновления иными действиями. При успешном завершении автоматически запустится обновленная программа прибора.

## **Гарантийные обязательства**

Гарантийный срок эксплуатации прибора – 1 год с момента покупки. Гарантийные обязательства снимаются в случае отказа прибора при любых механических повреждениях печатной платы и деталей прибора, при открытии корпуса, при заливе прибора водой, выделениями пота, растворителями или другими

жидкостями, при загрязнении прибора, при выходе прибора из строя в результате действия разряда статического электричества.

## Техническая поддержка прибора

Группа технической поддержки VK (ВКонтакте): <https://vk.com/dreamstalker.expert> (пишите в «Сообщения» группы). Справа расположен QR-код для быстрого перехода в группу поддержки (наведите камеру смартфона или планшета и перейдите по полученной ссылке).



**Контакты разработчика и производителя.** Вы можете получить любую консультацию по использованию прибора и методикам перехода в осознанное сновидение. Обращайтесь, если не получаются переходы в осознанный сон, или имеются вопросы по работе с прибором.

- E-mail: [info@razrab-pro.ru](mailto:info@razrab-pro.ru);
- Телефон: +7-906-064-34-34 (Александр).

Официальный сайт прибора: <https://dreamstalker-expert.ru/>.

Купить приборы для осознанных сновидений «DreamStalker Expert» можно в официальном интернет-магазине разработчика и производителя по следующей ссылке: <https://dreamstalker-shop.ru/>.

### Как пользоваться прибором?

По QR-коду, расположенному справа, Вы можете посмотреть видео, где подробно показано, как включить прибор, как запустить режим осознанного сновидения, как подключиться к прибору по Wi-Fi, как изменять настройки прибора на примере изменения длительности световых подсказок.



## Возможные проблемы и методы их решения

1. **Вы не замечаете подсказки во сне.** Наиболее вероятные причины:
  - a. Сильная усталость, когда организму хочется только спать и ничего более. Следует больше отдыхать и значительно увеличить время сна.
  - b. Недостаточные тренировки днем. Вы должны хорошо приучить себя замечать днем разные светящиеся и светлые предметы и каждый раз делать проверку реальности. Например, можете проткнуть пальцем одной руки ладонь другой руки. Во сне вам легко удастся это сделать, и таким образом можно понять, что вы спите и видите осознанное сновидение. Для перехода в осознанный сон «прямым» методом достаточно лишь вспомнить в сновидении о том, что надо сделать проверку реальности, как вы это делали днем – вот и всё, можно вас поздравить с успешным переходом в осознанный сон.
  - c. Недостаточная для вас стандартная длительность световых подсказок. Попробуйте увеличить длительность световых подсказок до 20-30 секунд.
2. **Подсказки прерывают сон.** Наиболее вероятные причины:
  - a. Длительные и сильные подсказки могут полностью прерывать сон. Попробуйте уменьшить длительность или яркость световых подсказок. Также не забывайте проверять реальность днем, тогда ваш организм привыкнет, что при виде огней в сновидении надо не просыпаться, а просто сделать проверку реальности. Если прибор полностью прервал сон, то у вас появляется отличная возможность использовать методики для «непрямого» перехода в осознанное сновидение. Смотрите статью о методиках перехода (наведите камеру на QR-код, расположенный справа).
3. **Прибор не выдает подсказки или выдает подсказки слишком часто.** Наиболее вероятные причины:
  - a. Вы изменили настройки прибора (возможно, случайно). Используйте кнопку «Вернуть настройки по умолчанию» на странице настроек прибора.



## Обращение в техническую поддержку

При обращении в техническую поддержку для анализа возникшей ситуации обязательно приложите последний файл статистики. В этом файле подробно отображаются все события за время сна и текущие настройки прибора. Файлы статистики находятся на карте памяти в папке «Statistics», имена этих файлов

содержат дату и время их создания, чтобы вам было удобно находить нужный файл. Можете использовать функцию USB-диск на приборе для скачивания файлов статистики. Также вы можете извлечь microSD-карту и воспользоваться каким-нибудь картридером для получения файлов с карты. Последнюю статистику можно увидеть в настройках прибора, подключившись через Wi-Fi и нажав кнопку «Просмотр статистики». Полученную страницу статистики можно сохранить и отправить вместе со своим сообщением в тех. поддержку.

---

Стивен Лаберж (англ. Stephen LaBerge, род. 1947) — психофизиолог, лидер в области изучения осознанных сновидений, создавший в 1987 году Институт осознанных сновидений (Lucidity Institute), убедительно доказал, что каждый человек может научиться осознавать себя во сне, контролировать сюжет сновидения и управлять им. Отличных вам сновидений и крепкого здоровья! Пусть прибор «DreamStalker Expert» будет вашим верным спутником в исследованиях увлекательного мира осознанных сновидений!

**Если вам понравился прибор, пожалуйста,  
напишите отзыв на 5 звездочек!**

