

いつの夢が初夢



正月気分も抜けた今さらながら、初夢は見ましたか？

毎年思うのですが、いつ見た夢を初夢とよぶのでしょうか？

大晦日から元旦にかけての夢？元旦の夜に見る夢？2日から3日にかけての夢？この3日間ではなく新年になってから初めてみた夢？どれも有り得ますよね。また、夢の内容も気になります、新年早々の縁起良い夢は嬉しいものです。睡眠に入る前の会話や目にしたものが夢に影響を与える例が多いようです。そこで、良い夢を見るためのちょっとした工夫ですが、夢をみたい前夜に家族、友達、恋人と美味しいものを頂きながら楽しい夢の話をしたらどうでしょう、いい夢が見られるかもしれません。

また。眠りには浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）とがあります、浅い眠りと深い眠りは交互に行われ、どちらでも夢は見ているのですが浅い眠りでみた夢の内容を覚えて思い出すそうです。ただし、はっきりと目覚めた時まで覚えていることが大切！せっかく見た縁起物の夢も忘れてしまっていたらご利益がありませんから。

今夜は暖かくして良い夢ゲット！

