



Descubra nos sonhos aquilo  
que ainda está por acontecer



# Sonhar o Futuro

A RAINHA DOS SONHOS

**THERESA CHEUNG**

Autora bestseller do *Sunday Times*

nascente

Acredite no belo futuro  
dos seus sonhos.

*Para o fantasma do porvir*

# Índice

*Introdução* 9

## **Primeira Parte — É Tempo de Sonhar!**

*Capítulo 1: Movido a Sonhos* 21

*Capítulo 2: Um Precognitivo Nato* 39

*Capítulo 3: Viver em Precognição* 55

*Capítulo 4: Prepare-se para Sonhar o Futuro* 78

## **Segunda Parte — Guia de Sonhos Precognitivos**

Guia de Linhas Oníricas Precognitivas 115

Ações 120

Animais 130

Corpo 144

Vestuário 154

Cores e formas 160

Morte 166

Desastre 172

Quotidiano 182

Sentimentos 196

Alimentos 214

Casas 225

Fases da vida 230

|   |     |
|---|-----|
| Metafísico  | 240 |
| Natureza  | 249 |
| Pesadelos   | 264 |
| Pessoas   | 274 |
| Relações  | 285 |
| Escola  | 299 |
| Ambientes   | 304 |
| Viagens   | 313 |
| <br>  |     |
| <i>Conclusão</i>  | 321 |
| <i>Anexo: A Ciência da Precognição</i>                                | 325 |
| <i>Recursos Recomendados</i>  | 333 |
| <i>Agradecimentos</i>   | 335 |
| <i>Bibliografia</i>   | 337 |
| <i>Notas</i>  | 343 |
| <i>Índice Remissivo: Símbolos Oníricos de A a Z listados no livro</i> | 347 |

# Introdução

O leitor é, sempre foi e sempre será um ser precognitivo.

Talvez não o saiba (ainda), mas é uma verdade universalmente não reconhecida que a precognição é uma capacidade natural escondida no interior de toda a gente, incluindo no seu. O sexto sentido está ligado ao seu ADN. O leitor já tem a capacidade de pressentir o que o espera muito à frente do seu tempo. Apenas não se tem apercebido disso.

Este livro vai mostrar-lhe como a sua capacidade precognitiva adormecida está sempre à espera de que o leitor desperte para a presença visionária que existe nos seus sonhos. A esmagadora maioria das precognições ocorre em estado de sonho noturno. Isso não significa que a precognição quando acordado não seja possível. É-o certamente, e aprenderá também a como pressentir o seu futuro de olhos bem abertos. Mas, de longe, a maneira mais rápida, simples, segura e agradável de primeiramente ver o seu futuro é em sonhos, também conhecida como visão noturna.

## **É o seu tempo de sonhar**

O movimento *mindfulness* prega que a plenitude só se consegue através da concentração de toda a sua atenção no momento presente — o poder do agora do leitor. Perante esta verdade inegável, talvez se questione por que razão proponho que considere desviar

alguma da sua preciosa atenção para o que ainda não aconteceu em tempo real.

Faço esta proposta porque o propósito da sua vida pode muito bem depender disso.

Para referir Viktor E. Frankl, psiquiatra, sobrevivente do Holocausto e autor, com vendas de milhões de exemplares, da obra-prima da literatura de sobrevivência *O Homem em Busca de um Sentido*, a incapacidade de ver o futuro está ligada a uma «desistência perigosa». Com a «perda de crença no futuro», corremos o risco de perder o nosso «domínio» mental, físico e espiritual.<sup>1</sup>

Confiar na esperança do seu amanhã é importante. Traz-lhe propósito. Isto pode parecer uma contradição imediata ao mantra de *mindfulness*, até começar a experimentar por si mesmo o poder transformador da precognição consciente. E quando a experimenta apercebe-se de que não contradiz de todo a atenção plena. Pelo contrário, é um complemento e uma melhoria, porque o leitor compreende como o seu futuro está sempre a ser criado pelo seu presente.

Este livro vai ajudá-lo a experimentar diretamente o poder transformador da precognição. A experiência própria é o que faz toda a diferença.

Parafraseando uma citação comumente atribuída ao antigo sábio chinês Confúcio, o que ouvimos esquecemos e o que vemos lembramos, mas o que fazemos entendemos. É por isso que este livro foi concebido para ser tão prático quanto possível, propondo algo que o leitor pode pôr imediatamente em prática, para o ajudar não só a ver e a acreditar no futuro, como também a agarrar-se a ele afetuosamente. Mostrar-lhe-á que o seu futuro já está vivo, o que lhe trará tranquilidade e propósito infindáveis ao presente. E, embora seja possível vislumbrar o seu futuro antecipadamente quando está acordado, é mais comum que ele se revele pela primeira vez enquanto está a dormir.

## Os sonhos podem mesmo tornar-se realidade

É provável que já tenha experimentado algo, num sonho noturno, que se reflete misteriosamente na sua vida consciente alguns dias mais tarde, de tal forma que tem um momento sensacional de *déjà rêvé\**, ou sonho recordado (textualmente «já sonhado»). Por exemplo: sonha com alguém de quem não tem notícias há anos e, no dia seguinte, recebe uma mensagem inesperada dessa pessoa. No entanto, apesar da regularidade do *déjà rêvé*, só recentemente é que cientistas e psicólogos deixaram de considerar a visão noturna como aleatória.

Nasci numa família de médiuns e espiritualistas que adoravam o tema dos sonhos, e desde muito cedo fui encorajada a explorar o potencial futurístico dos meus sonhos. A minha paixão pelo poder dos sonhos conduziu-me à carreira de autora de livros sobre sonhos e, durante décadas, tenho escrito livros *bestsellers* sobre sonhos, baseados nos meus próprios sonhos e pesquisas, e nos inúmeros sonhos transmitidos pelos meus leitores. O meu percurso está ligado ao mundo académico, tendo feito a licenciatura em Teologia e Inglês no King's College, na Universidade de Cambridge. Mas não sou cientista e, nos meus tempos de universidade, descobri rapidamente que a interpretação precognitiva dos sonhos não era considerada científica. Desisti da ideia de que a interpretação de sonhos<sup>†</sup> enquanto

---

\* Em francês, no original. [N. T.]

† «Dreamwork», no original, provém do conceito de *fantasia inconsciente*, cunhado primeiramente por Sigmund Freud, que define que, enquanto uma *fantasia consciente* atua sobre a formação do conteúdo manifesto de um sonho, a *fantasia inconsciente* «inscreve-se na origem da formação do sonho» (Roudinesco, 1998, p. 225) como processo primário, ou seja, é aquela que contém o verdadeiro significado do sonho. Neste caso em particular, trata-se da exploração das imagens e emoções que um sonho apresenta e evoca. Difere da interpretação clássica dos sonhos na medida em que não tenta estabelecer um significado único para um sonho. Desta forma o sonho permanece «vivo», ao passo que se lhe for atribuído um significado específico este estará

ciência pudesse existir, mas as minhas crença e paixão pela precognição nunca diminuíram.

Pode imaginar a minha alegria, quando, há cerca de uma década, descobri que estava a decorrer uma investigação credível sobre a possibilidade muito real de os sonhos serem preditivos. Havia cientistas visionários interessados nos sonhos precognitivos de pessoas de todo o mundo, aos quais dediquei a minha carreira enquanto escritora. Estes cientistas estavam a estudar os sonhos enquanto dados que são, e eu comecei a colaborar com eles na criação de livros, blogues, *podcasts* e apresentações. Perdoe-me o trocadilho (a mente onírica adora trocadilhos, como o leitor perceberá mais adiante), mas foi um sonho tornado realidade! A partir de então tenho encaminhado os meus leitores não só para o futuro que podem vislumbrar nos seus sonhos e presentimentos conscientes, como igualmente para a ciência.

E a ciência tem vindo a revelar evidência estatística convincente, que sugere que a precognição — a capacidade de conhecer o futuro antes de ele acontecer — é real. Trata-se de uma capacidade inata em todos nós, mas com a qual a maioria perdeu o contacto, e em relação à qual perdeu a fé.

Os sonhos que prenunciam o futuro, também conhecidos como sonhos precognitivos, têm sido relatados ao longo dos tempos em todas as culturas e sistemas de crenças. A precognição pode certamente acontecer quando se está acordado (e este livro explorará também esse aspeto e o que é possível fazer para aumentar as hipóteses de que aconteça com maior frequência), mas é mais provável que ocorra quando se está a dormir profundamente. Na verdade, estou a dar uma grande prova de fé e a propor-lhe, pela primeira vez na minha carreira de autora de

---

«concluído» (ou seja, fechado). Os intérpretes de sonhos defendem que um sonho pode ter uma variedade de significados, dependendo dos níveis, por exemplo, subjetivo e/ou objetivo explorados. [N. T.]

livros sobre sonhos, que todos os sonhos têm temas precognitivos (seriamente desconsiderados) que prenunciam um futuro potencial para o leitor.

É por essa razão que a segunda, e maior, parte deste livro é um guia das linhas oníricas mais comuns e sobre como começar a interpretá-los enquanto premonições. Baseia-se na ciência mais recente, bem como nos meus sonhos precognitivos e nos que me foram transmitidos pelos meus leitores ao longo das últimas três décadas. O livro também resume as minhas décadas de investigação sobre a possibilidade muito real de o futuro poder ser vislumbrado noite após noite, e vezes sem conta, nos nossos sonhos.

Pretendo que este livro desperte o leitor, para que possa adormecer e sonhar mais longe. Tal como um sonho precognitivo vívido e claramente recordado, quero que este livro o surpreenda de todas as formas possíveis. Olhando para trás, consigo perceber agora que este é um livro que o meu futuro sempre quis que eu escrevesse. Só precisava de alcançar esse futuro e de acreditar nele.

## **Orientações nos sonhos**

Desde a infância, os meus sonhos têm-me revelado repetidamente vislumbres do meu futuro. Poderia escrever todo um livro sobre esses sonhos precognitivos, mas limitar-me-ei aos dois exemplos seguintes, uma vez que este livro é absolutamente dedicado a si. E isto porque, de longe, a melhor maneira de compreender o poder precognitivo dos seus sonhos não é ler sobre os sonhos dos outros, por mais precisos que sejam na sua presciência, mas experimentar em primeira mão o poder dos próprios sonhos. Simplesmente partilho estas duas histórias pessoais porque acredito que podem ajudá-lo a compreender o cenário onírico.

O primeiro exemplo aconteceu há muitas luas, quando estava a iniciar a minha carreira na escrita. Certa manhã acordei com a memória da voz da minha falecida mãe a falar, alto e bom som, comigo. No meu sonho estava numa floresta mágica e não sabia

que caminho tomar, e ela disse-me para seguir pela direita, ou caminho certo\*. Ouvi-a dizer isso no sonho. Ao acordar não pensei muito sobre o significado do sonho. Simplesmente pensei que significava «segue o teu coração», pois era isso que em vida a minha mãe sempre me dizia para fazer, e eu precisava mesmo de que mo recordassem. Nessa altura, o meu coração pedia-me que seguisse uma carreira de escrita sobre espiritualidade, mas a minha carteira pedia-me que voltasse a lecionar.

Nesse mesmo dia, conduzia eu em direção a um cruzamento movimentado com a intenção de virar à esquerda, para ir dar uma entrevista para a rádio. Mas, então, espontaneamente, lembrei-me da indicação clara e presente do meu sonho para «virar à direita» e, sem perceber porquê, obedeci por instinto. Mais tarde descobri que se tivesse virado à esquerda, como planeava inicialmente, quase certamente me teria envolvido num acidente fatal.

Teria o aviso de um sonho precognitivo salvado a minha vida?

Se salvou ou não, não é possível provar. Mas provou-me que dar ouvidos aos meus sonhos poderia revelar o meu futuro de uma maneira que ainda não experimentara.

Os meus sonhos também me protegem e preparam de formas menos dramáticas, mas sempre fortalecedoras. Com efeito, o começo deste livro foi devidamente marcado por uma clarividência nítida durante um sonho.

Nos últimos dias de 2023, embora não me tenha apercebido então, o meu precognitivo interior revelou-se claramente. Como é frequente, surgiu primeiro nos meus sonhos e só depois na minha reação intuitiva, ao despertar com a lembrança desses sonhos.

Ao longo de várias noites tive uma série de sonhos vívidos com imagens de flores de cerejeira, a flor nacional do Japão. Pouco tempo antes estivera a ensinar interpretação de sonhos precognitivos numa empresa japonesa de desenvolvimento espiritual

---

\* «Right» em inglês, pode ter ambos os significados. [N. T.]

*online*, pelo que isto não me surpreendeu. Os significados mais profundos por trás dos símbolos sagrados da cultura japonesa, como a flor de cerejeira, já haviam encontrado um lar acolhedor no meu coração.

A poucos dias da passagem de ano para 2024, presumi que a minha mente onírica estava a recorrer ao belo símbolo da flor de cerejeira para me recordar a fragilidade da vida e o potencial poético de renascimento e de novos começos que pode ser encontrado em cada final.

Como acredito que os meus sonhos são uma versão mais rica, mais viva e mais criativa de mim mesma, viver a sabedoria da minha visão noturna e incorporar proativamente elementos de um sonho na minha vida consciente (se for seguro fazê-lo) é algo que faço instintivamente. As flores de cerejeira surgiram insistentemente nos meus sonhos, pelo que me senti impelida a divulgar junto dos meus leitores e ouvintes do *podcast* a intrigante tradição japonesa do *hatsuyume*.

## ***Hatsuyume***

*Hatsuyume* é o termo japonês que define o primeiro sonho recordado no início de um novo ano. Na cultura japonesa existe a crença tradicional de que o *hatsuyume* de cada pessoa tem um carácter marcadamente precognitivo e pode, muitas vezes, prever a sua sorte no ano seguinte. Senti que a referência ao *hatsuyume* seria uma forma encantadora de motivar os meus leitores e ouvintes a fazerem do registo dos sonhos uma resolução de Ano Novo, e a considerar os seus sonhos como potencialmente precognitivos.

À medida que janeiro se aproximava, recorri à metáfora do *hatsuyume* para recordar, a quem estivesse disposto a ouvir-me, o significado transformador de escrever e refletir sobre o significado dos seus sonhos de Ano Novo.

Logo a seguir, nos primeiros dias de 2024, o Japão dominava, de forma inusitada e por razões angustiantes, o ciclo noticioso.

O país foi assolado, sem aviso prévio, por um terramoto e, seguidamente, por um acidente de aviação.

Dado que eu divulgara com tanto afínco o *hatsuyume* alguns dias antes de a tragédia atingir o Japão, dei por mim a ser inesperadamente convidada para discutir o *hatsuyume* e o significado dos sonhos de Ano Novo nos principais canais de comunicação social. Este destaque inesperado nos *media* incentivou mais pessoas do que eu alguma vez sonharia, não só a aprender algo fascinante sobre a cultura japonesa e a dirigir orações amáveis ao Japão durante um período de necessidade, como também a refletir sobre o potencial precognitivo do primeiro sonho que recordaram no novo ano.

Há quem diga que tudo isto é aleatório, fruto do acaso, mas eu penso o contrário. Para mim é uma «coincidência significativa», ou aquilo a que o psiquiatra e psicanalista suíço Carl Jung, o padrinho da interpretação psíquica dos sonhos, chamou *sincronicidade*.<sup>2</sup> Acredito que a precognição, quer se manifeste a nível pessoal, em relação aos outros ou a acontecimentos globais, é uma sincronicidade disfarçada.

Depois do que pareceu ser um voto de confiança impressionante da minha mente precognitiva para escrever este livro, as palavras fluíram através de mim nas semanas e meses que se seguiram. Canalizei, sem hesitação, dúvida ou medo a minha vida inteira de investigação sobre sonhos precognitivos para as páginas que se seguem.

O meu objetivo é ajudar o leitor a perceber, decodificar e experimentar na sua plenitude o potencial precognitivo dos seus sonhos e pressentimentos conscientes, mas acima de tudo capacitá-lo para a prática de técnicas simples de desenvolvimento da precognição, que — se aplicadas diariamente — ativarão a sua capacidade precognitiva inata, tanto quando está de olhos bem fechados como com eles bem abertos.

## O que esperar?

Para o ajudar a ver com clareza o que o aguarda neste livro, segue-se um esclarecimento sobre o que pode esperar.

A Primeira Parte define o cenário onírico intemporal. Será apresentado ao leitor o plano de ação básico para desenvolver a precognição.

De modo a tirar o máximo partido deste livro, aconselha-se vivamente que comece logo de início a integrar, na sua rotina diária, estas ações simples e eficazes de desenvolvimento da precognição. São as bases essenciais para ativar toda a clarividência futura. Não pense demasiado. Basta começar a realizá-las e deixar que a compreensão e a validação sobre elas surjam nos dias e semanas seguintes. Procure realizá-las conscientemente, todos os dias, para que, com o tempo, elas se tornem inconscientes e pareçam uma expressão natural de quem o leitor é.

A seguir ao plano diário de desenvolvimento da sua precognição, que assenta nas fundações sólidas necessárias ao processamento e ao progresso das revelações de viagem no tempo consequentes, o que resta da Primeira Parte saltará diretamente para o seu futuro. Mergulhará nas teorias científicas sobre o tempo, descobrirá os prováveis traços de personalidade associados aos visionários e explorará os melhores métodos de interpretação precognitiva dos sonhos. Será igualmente encorajado a experimentar uma série de exercícios suplementares, concebidos para melhorar o plano de ação para o desenvolvimento da precognição, apresentado no Capítulo 1.

Todas as técnicas aqui partilhadas têm um objetivo claro: aumentar drasticamente as hipóteses de ler com precisão o seu futuro, tanto na vida consciente como na vida onírica.

A Segunda Parte é o guia à-frente-do-seu-tempo de descodificação de sonhos, que inclui as linhas oníricas precognitivas mais comuns. Para facilitar a consulta há também um índice remissivo útil, no final do livro, que lista os símbolos mais comuns que

surtem nessas linhas oníricas. Este guia de símbolos oníricos difere de outros recursos de descodificação de sonhos disponíveis, tanto em formato de livro como *online*, uma vez que todos os temas e símbolos são interpretados não só a partir de uma perspectiva psicológica, de autoajuda, como também, e sobretudo, precognitiva.

A utilização diária deste guia ajudá-lo-á a interpretar sem esforço os significados futuros das linhas oníricas mais comuns — os sonhos que a investigação revela serem os mais prováveis de acontecer. A palavra *linha* é aqui usada deliberadamente, uma vez que cada sonho é como uma linha que o liga a todas as restantes visões noturnas usadas pela mente precognitiva do leitor.

Doravante pode consultar de imediato este guia de sonhos precognitivos sempre que uma memória de sonho lhe surgir ao acordar, quer tenha lido a Primeira Parte ou não. Certifique-se apenas de que já começou a incorporar, na sua rotina diária, o plano de ação para desenvolvimento da precognição, apresentado no Capítulo 1.

Interpretar repetidamente os seus sonhos de forma precognitiva irá certamente impulsionar, treinar e fortalecer a sua clareza futura. Prevejo que, depois de ler este livro, aplicar as técnicas sugeridas e utilizar frequentemente o guia de sonhos, o leitor nunca mais perderá de vista o futuro que lhe salva a vida e o propósito que ele lhe pode dar. Sempre que for tempo de sonhar comprovará reiteradamente que os seus sonhos lhe oferecem orientação, clareza e propósito, porque eles sabem o rumo do seu futuro muito antes de si.

Nunca mais dirá ou pensará *foi só um sonho*, porque se terá apaixonado profundamente pelo potencial infinito de viajar no tempo contido no próprio sonho. Adormecer passará a ser a maior aventura, e acordar a maior alegria.

Ah, que sonhos de futuro, que revelações e que infinitos momentos eureka o aguardam!...



Primeira Parte

# É Tempo de Sonhar!



## Capítulo 1

# Movido a Sonhos

O problema de divulgar às massas a realidade de que todos nós temos capacidade precognitiva é o facto de sermos tão doutrinados na crença de que o tempo é linear. Este livro desafiará drasticamente essa crença e ajudá-lo-á a repensar a percepção que tem do tempo, sob uma perspectiva radicalmente nova.

A ciência da precognição, e a tentativa de explicar como o futuro pode surgir no presente, é um choque mental, mas a ciência importa e os próximos capítulos não se coibirão de apresentar algumas dessas descobertas e os respetivos resultados principais, para que o leitor possa refletir sobre elas. No entanto, ao começar a ler este livro, tenho plena consciência de que, quando se trata de processar a realidade da precognição, a teoria parece abstrata — impraticável e impessoal. Não há nada mais convincente ou real do que a experiência pessoal direta; assim, a partir deste momento, insto firmemente o leitor a começar a reunir provas próprias de que é um ser precognitivo e a fazer todos os exercícios sugeridos neste livro.

O seu futuro está pronto e aguarda que o alcance. Não há melhor altura do que esta, para começar a sonhar a sua vida com os olhos postos no futuro. Mergulhemos de cabeça.

## **O seu plano de ação diária para desenvolver a precognição**

A precognição, como a própria vida, só pode ser entendida, ou reconhecida como o milagre que é, olhando para o passado — em retrospectiva. Mas deve ser totalmente experienciada e vivida de olhos postos no futuro.

Quanto mais atenção prestar, no momento presente, aos seus pressentimentos conscientes, à sua visão noturna e ao futuro para o qual estes estão constantemente a orientá-lo, mais aprenderá não só a «ver» o futuro dos seus sonhos, como também a atraí-lo ou a manifestá-lo.

Comece a incorporar os potenciadores de precognição que se seguem no seu dia a dia. Com o tempo, talvez mesmo antes de terminar de ler este livro, estas técnicas simples, se repetidas diariamente e de forma consistente, poderão provar-lhe, de uma vez por todas, que os seus sonhos podem realmente tornar-se realidade.

Certifique-se de que tem à mão para consulta este plano de ação para a precognição, pois será o seu catalisador de antecipação do futuro a partir de agora. Não se preocupe se isto lhe parecer demasiado para aceitar imediatamente. Garanto-lhe que todas as ações sugeridas são muito mais fáceis de incorporar na sua vida quotidiana do que poderá pensar inicialmente. E, mesmo que comece a pôr em prática apenas uma das ações recomendadas, pode ter a certeza de que estará a aguçar seriamente a sua clarividência.

A Primeira Parte revisitará estas técnicas e oferecerá informações mais pormenorizadas, bem como formas específicas de ultrapassar os obstáculos mais comuns que impedem a sua aplicação a longo prazo, mas por agora encorajo o leitor a não hesitar em dar o salto para o desconhecido.

## Recordar os seus sonhos noturnos

A primeira regra para conferir poder à sua precognição é recordar e escrever os seus sonhos assim que acorda. A segunda regra é recordar e escrever os seus sonhos ao acordar. Se a única coisa que o leitor retirar deste livro for a necessidade de recordar e anotar mais sonhos, para que possa analisar mais tarde o quanto eles prenunciaram determinado acontecimento, situação ou atitude futura, então a sua aventura de viajar no tempo terá começado verdadeiramente.

Recordar os sonhos é crucial, porque a maioria dos seus sonhos contém temas precognitivos, quer se trate de revelar potenciais acontecimentos futuros, reações emocionais, situações ou maneiras de pensar. Se alguma vez vivenciou um *déjà rêvé* (um sonho recordado) no dia a seguir a um sonho memorável, ou alguns dias, semanas, meses ou mesmo anos mais tarde e teve a clarividência de o registar, então já tem a sua prova pessoal de que é um ser precognitivo. Este é o momento ideal para deixar de descartar essa experiência como aleatória e dar-lhe importância. A única forma de o fazer é dar prioridade à recordação e ao registo escrito dos seus sonhos, sempre que acorda de um sono prolongado ou de uma sesta.

## Ponha-se à prova

Certifique-se de que mantém um registo escrito e datado, sempre que se aperceber de algo no seu estado de vigília que tenha vivenciado anteriormente num sonho. Pode tratar-se de um objeto, um acontecimento, uma situação, um símbolo, uma pessoa ou um local, ou mesmo um sentimento, uma reação ou uma maneira de pensar. É a sua prova direta — os dados científicos de que precisa — de que é realmente um oráculo dos sonhos.

Uma coisa que aprendi, ao colaborar com cientistas nos últimos anos, é a importância da recolha de provas que possam ser verificadas. As descrições após a ocorrência são interessantes,

mas o impacto diminui se não houver provas de que registou a sua precognição antes de ela acontecer.

*Nota:* tenha em atenção que os seus sonhos precognitivos revelam potenciais futuros, pelo que não deve ter receio de os registar. Se não gostar do futuro prefigurado nos sonhos, lembre-se de que tem livre-arbítrio e consegue alterar esse potencial futuro através das escolhas que faz no presente. O seu futuro anda por aí, mas também está sempre oculto nas suas mãos e a ser infinitamente criado por si, no presente. (Saiba mais sobre os sonhos enquanto ferramentas poderosas de manifestação no Capítulo 4).

### Viva o sonho

À medida que a sua mente onírica vai transcendendo as leis da vida quotidiana, da lógica e da razão, os seus sonhos podem revelar vislumbres do seu futuro. Todo este livro foi concebido para o ajudar a apaixonar-se pelo potencial precognitivo (psíquico) da sua mente onírica, encorajando-o a procurar conscientemente o *déjà rêvé* na sua vida consciente, para que o seu futuro seja constantemente guiado e inspirado pelos sentimentos contidos nos seus sonhos e pelos vislumbres que lhe oferecem todas as noites.

Para garantir à sua mente onírica que está realmente a levá-la a sério, enquanto recurso precognitivo, e que pretende viver a sabedoria com que ela o brinda ao acordar, sempre que se recordar de um sonho, escolha uma cor, um objeto, um som ou qualquer outro símbolo seguro/quotidiano que nele tenha surgido. Depois, durante o dia, repare ativamente, procure ou siga as associações que faz a esse símbolo, como fiz com os meus sonhos com cerejeiras em flor. Crie a sua própria sincronicidade de *déjà rêvé* até já não precisar de o fazer.

Por exemplo: se sonhou com uma bicicleta e tem uma, vá dar uma volta nela. Se não tem, repare mais nas bicicletas que lhe apareçam ao longo do dia ou procure na Internet um vídeo de

uma bicicleta, de maneira a perceber que associações lhe suscita. Se reparou na cor azul, no seu sonho, vista algo azul no dia seguinte ou certifique-se de que a caneta com que escreve tem tinta azul, e assim por diante. Se no seu sonho estava a subir umas escadas, então, sempre que subir escadas durante o dia, transporte-se mentalmente para as escadas do seu sonho.

Este exercício de «viver o sonho» é muito útil, já que a mente precognitiva do leitor se habituou a ser ignorada ao longo dos anos. Ela precisa de voltar a ganhar confiança, não só através da sua intenção de recordar e registar os sonhos quando acorda, como também através das suas ações — tal como o leitor aprende a confiar nos outros pelas ações que praticam e não pelas palavras que proferem. Tem de mostrar, e não apenas dizer, à sua mente onírica que é genuíno, que quer conectar-se com ela e viver a sabedoria dela na sua vida consciente.

Observe como se sente quando se liga ativamente ao símbolo onírico em questão e lhe dá vida (ao procurar conscientemente o *déjà rêvé*), e que associações sagradas/criativas são desencadeadas por esse sentimento de familiaridade e interligação entre os seus mundos interior e exterior.

### **Confie em si**

Acreditar que algo é possível é fundamental. Nada o ilustra melhor do que o momento determinante para o potencial humano, a 6 de maio de 1954, em que o atleta inglês Roger Bannister ultrapassou a barreira dos quatro minutos por milha. O facto de saberem que percorrer uma milha (aproximadamente 1,6 km) em quatro minutos já não era impossível inspirou outros atletas a conseguirem o mesmo. A chave para o sucesso deles foi acreditar que o que antes era considerado impossível era agora possível.

O poder da crença coletiva é enorme e ilustra a forma como estamos todos interligados a um nível energético.

Da mesma forma, a crença no seu potencial precognitivo é o fator mais importante no que respeita a experiências precognitivas. Repita esta afirmação diariamente em voz alta ou em pensamento: «Sou um ser precognitivo. Vejo claramente o futuro que atraio nos meus sonhos e pressentimentos conscientes.»

A sua crença de que a precognição acontece e é real irá inspirar outros a ultrapassarem a dúvida e o medo, e também a que despertem a própria precognição. A sua crença mudará não só a sua vida como também a vida de outros.

## **Medite**

A maioria de nós já teve um pressentimento que acabou por se revelar correto ou teve um sonho que se concretizou. Isto é normal e nada excepcional, mas se o leitor pertence à minoria, e sente que nunca teve uma experiência precognitiva, um programa diário de meditação pode muito bem resolver o problema.

A meditação tem a capacidade de estimular partes do seu cérebro associadas à empatia, à intuição e à criatividade — tudo portas que permitem desbloquear o seu potencial precognitivo inato. É por isso que apenas alguns minutos de meditação diária (ou, se tiver dificuldade em meditar, algum tempo calmo a sós para simplesmente esvaziar a mente e observar os seus pensamentos, mas sem interagir com eles) são altamente recomendados a todos os precognitivos em ascensão.

## **Deixe o corpo falar**

Embora seja mais provável que a precognição ocorra no estado onírico, ela também pode acontecer quando se está acordado. Quando ocorre, os sinais precognitivos tendem a ser sentidos primeiro no seu corpo, mais especificamente no intestino e no ritmo cardíaco.

O termo utilizado para o prenúncio físico é pressentimento. Observe o que o seu intestino e o coração lhe dizem, assim que

acordar e ao longo do dia, especialmente quando conhece alguém novo ou visita um local pela primeira vez. Deixe que seja o seu corpo a pressentir.

### **Prática diária e consistente**

Continue a repetir as técnicas de desenvolvimento da precognição apresentadas neste capítulo, todos os dias, até que as sinta como algo completamente natural.

Um sinal positivo de que o treino de precognição está no bom caminho é o quanto o leitor aprecia ou se entusiasma com estes exercícios e o quanto o fazem sentir-se empolgado em relação à sua precognição. Observe como a mudança de perspectiva que oferecem eleva a sua vibração e o recorda de que, seja o que for que estiver a acontecer neste momento na sua vida, consegue sempre ultrapassá-lo, ver o panorama geral e transcender o tempo.

### **Tudo em todo o lado, ao mesmo tempo**

Nunca se esqueça de que as experiências precognitivas e os sonhos acontecem, e que, quando acontecem, tornam absurda a ideia tradicionalmente aceite de que o tempo é linear. Sugerem que os seus passado, presente e futuro podem acontecer todos ao mesmo tempo e que há uma parte de si que é infinita.

Aqui está outro pensamento a ser considerado, que eleva instantaneamente a vibração. É bem sabido entre os psicólogos que, se as pessoas sentirem que estão a ser observadas, instintivamente têm um melhor desempenho. Este fenómeno é conhecido como «efeito do observador». Bem, o leitor está a ser observado a todo o momento. O seu futuro eu está aqui, a observá-lo, o que significa que é sempre a altura certa para causar boa impressão a si próprio!

O seu eu futuro já lhe leva muito avanço e absorve avidamente este novo conhecimento. Por agora, mais vale continuar a ler e pôr-se a par de si próprio antecipadamente. Agora que já

começou a sua vida orientada para o futuro, é a altura ideal para dar resposta a algumas perguntas frequentes que poderão estar a surgir-lhe.

## Perguntas frequentes

**P — Será que devo saber o que o futuro me reserva?**

R — A sua capacidade de sonhar ou pressentir um futuro potencial acarreta uma grande responsabilidade. O poder de sugestão é enorme. Quando começar a desenvolver a sua precognição é vital que o faça com sentimentos de amor incondicional por si mesmo e pelos outros, e que prometa ao seu eu futuro partilhar e agir apenas com base na informação encorajadora que ele lhe transmitir.

Se sentir que algo potencialmente negativo está para acontecer, é possível corrigir o seu futuro agora, escolher uma mentalidade ou abordagem diferente e evitar um cenário potencialmente nocivo.

Pode ser mais complicado quando presente algo negativo no futuro de outras pessoas. O meu conselho é que partilhe as suas preocupações, se puder, com a pessoa ou pessoas envolvidas, mas faça-o com leveza de espírito e lembrando-as de que se trata de uma probabilidade que presente para elas. O rumo do futuro de outra pessoa é sempre uma escolha dela. Depois esqueça o assunto.

Se não puder partilhar a sua precognição, ou se se sentir ansioso por fazê-lo, não se esqueça de a anotar, com data e hora, para ter uma prova, caso alguma vez se venha a verificar no futuro. Esta prova talvez lhe dê confiança para contactar as pessoas, se necessário, no futuro.

**P — Pode alguém sonhar ou pressentir o próprio futuro?**

R — Sim, mas, tal como acontece quando se aprende a tocar piano, quem pratica diariamente tem mais probabilidades de ser exímio no que faz.

**P — Os sonhos são literais ou simbólicos, no que respeita ao potencial de previsão que têm? E como se consegue perceber a diferença?**

R — Os sonhos podem ser tanto literais como simbólicos. Mas os sonhos literais — em que o significado não requer descodificação — são extremamente raros. A maioria dos seus sonhos deve ser interpretada simbolicamente e não literalmente, na medida em que são as associações pessoais que faz aos símbolos/cenários oníricos que são as previsões, e não os símbolos em si.

Dado que a maioria dos sonhos é simbólica, o guia de sonhos da Segunda Parte ajudá-lo-á a interpretar os significados simbólicos de acordo com uma perspectiva precognitiva. No entanto, como os sonhos podem, em raras ocasiões, ser literais, vale sempre a pena excluir qualquer interpretação literal. Muitas vezes isso é fácil de fazer. Por exemplo: se os dentes lhe caírem no sonho, será que foi recentemente a um dentista fazer um *check-up*? Se continuar a ter dúvidas sobre se um sonho cujo tema é um acidente, por exemplo, é literal, não há mal em fazer verificações de segurança pessoal ou contactar as pessoas com quem sonhou para perguntar se estão bem. Depois disso esqueça o sonho e se, infelizmente, acontecer a culpa não é sua.

A única forma infalível de saber se um sonho lhe transmite algo literalmente é se esse sonho se concretizar. Se tal acontecer, veja se consegue detetar quaisquer padrões ou sinais que o possam ajudar a determinar, na vez seguinte, se um sonho é literal e não simbólico.

Os sonhos literais costumam ser extremamente realistas e é provável que haja um enredo claro, ou que tenham início, meio e fim. Os sonhos simbólicos tendem a transmitir uma sensação fragmentada e incoerente, mais parecida com a de um videoclipe. Habitualmente o leitor dá por si no meio da ação, sem saber como lá chegou, e o enredo (a existir) está por todo o lado. Curiosamente, os sonhos com entes queridos que já partiram também produzem, muitas vezes, esta sensação de narrativa linear e ultrarrealista.

O facto de sonharmos com algo não expressa que vá acontecer. Significa apenas que, de acordo com a sua mentalidade presente, esta é a potencial situação futura, acontecimento ou resposta emocional que está a atrair. Se não se sente feliz com esse futuro tem agora a oportunidade de o redefinir, mudando a forma como pensa e aborda o assunto em questão.

Em alguns casos raros, os seus sonhos precognitivos podem ser literais e não simbólicos. Só poderá descobrir se é esse o caso em retrospectiva, pelo que esta é mais uma razão para registar diligentemente todos os seus sonhos. Se identificar um sonho que seja mais literal do que simbólico na descrição do seu futuro, estude tudo sobre ele e o que fez nos dias anteriores ao sonho, de modo a poder detetar um padrão.

**P — Precoguição é o mesmo do que intuição?**

R — A intuição é o seu instinto, a sua voz interior. É «pensar sem pensar». Intuição é o termo mais socialmente aceitável para, inexplicavelmente, saber ou pressentir o futuro. Baseia-se no seu conhecimento inconsciente armazenado e, ao contrário da precoguição, pode por vezes, mas nem sempre, ser explicada racionalmente. No entanto, as semelhanças entre a intuição e a precoguição são imensas. Precoguição e intuição são ambas percepções inconscientes ou espontâneas, baseadas, mas não inteiramente criadas, na sua mente racional. Na minha humilde opinião, a intuição é precoguição ou, no mínimo, um precursor ou uma via para a precoguição.

**P — Qual é a diferença entre uma premonição e uma precoguição?**

R — *Precoguição* é usar um sentido alternativo (o sexto sentido) para aceder ao futuro. Engloba todas as diferentes formas de conhecer o futuro, tais como sonhos precognitivos, pensamentos, visões, sensações, sentimentos, e por aí fora, mas fá-lo sem recorrer à informação dos seus cinco sentidos, à memória ou à lógica.

*Premonição* é o termo utilizado para descrever apenas uma forma de conhecer o futuro através de um sentimento específico, o que significa que a precognição é o termo genérico que abarca a premonição.

**P — A vidência remota e a telepatia são o mesmo que a precognição?**

R — A *vidência remota* é a capacidade de visualizar com precisão um local ou um alvo que nunca viu ou vivenciou antes, ou sobre o qual nunca recebeu qualquer informação. A *telepatia*, ou leitura da mente, é a capacidade de criar empatia de tal forma com uma pessoa que sabe literalmente o que ela está a pensar, no momento em que o pensa e sente.

Tanto a vidência remota como a telepatia são, portanto, a capacidade inexplicável de ver ou sentir algo no momento presente. Só se transformam em precognição se o que é vislumbrado ou sentido for desconhecido ou ainda não tiver ocorrido, e se se provar ser certo numa data posterior.

**P — Consigo controlar conscientemente a minha precognição?**

R — A maioria das precognições acontece ao acaso, em sonhos e em estado de vigília. Por outras palavras, tendem a acontecer quando assim o desejam. Há coisas que o leitor pode fazer para induzir sonhos e pressentimentos precognitivos (e este livro oferece técnicas para tal), e pode treinar a sua precognição de maneira a que se torne mais provável de acontecer e para o ajudar a perceber quando acontece, mas não pode operá-la como um interruptor que consegue ligar e desligar, porque o natural é que seja espontânea e imprevisível. Tal como acontece com o mar, podemos aprender a velejar e a navegar nele, mas nunca conseguiremos controlá-lo totalmente.

**P — Porque é que o futuro que pressinto, ou sonho com precisão, diz frequentemente respeito a aspetos triviais ou insignificantes?**

R — É verdade que muitos dos sonhos que tem e que preveem acontecimentos futuros prenunciam coisas que, à primeira vista, parecem relativamente triviais. Isto é especialmente verdade quando começa a treinar a sua precogição. Por exemplo, pode sonhar que um colega de trabalho está a usar um lenço cor-de-rosa que nunca o viu usar antes. No dia seguinte, ele está a usar um lenço semelhante ao que viu no seu sonho!

Estes tipos de precogições podem parecer uma perda de tempo, mas quanto mais aprofundar a precogição, mais compreenderá que nenhum pressentimento sobre o seu futuro, por mais trivial que seja, é uma perda de tempo. A sua mente onírica está simplesmente a mostrar que o leitor é capaz de ver o seu futuro de uma forma que não lhe causará alarme. Está a chamar a sua atenção para o facto de o momento presente ser de grande significado, mesmo que não ache que assim seja.

Se tiver uma precogição «trivial», quer se trate de um pressentimento consciente ou de um sonho que ganha vida em estado de vigília, aproveite o momento para refletir sobre a sua mentalidade atual. Pode não perceber porquê, mas a sua precogição surge neste instante por uma razão. É um momento de poder, uma oportunidade para mudar a sua realidade atual e o futuro que tem estado a atrair.

**P — Porque não consigo recordar os meus sonhos?**

R — A dificuldade em recordar os sonhos acontece-nos a todos, de tempos a tempos. Consulte a página 93 para obter conselhos sobre como reativar o músculo da recordação dos sonhos.

**P — Escrevo os meus sonhos de forma diligente, mas não faço quaisquer progressos. O que estou a fazer de errado, se toda a gente é precognitiva?**

R — Se não tiver quaisquer sonhos, pensamentos ou sentimentos precognitivos, isso é invulgar. É preciso que haja um esforço enorme para que a sua mente consiga bloquear a tendência natural para a previsão que a caracteriza. Se seguiu o plano de ação diário de desenvolvimento da precognição, na página 22 deste capítulo, durante pelo menos três semanas, prestou especial atenção ao conselho sobre meditação do Capítulo 3, na página 58, e tentou as técnicas adicionais listadas no final de cada capítulo, então é possível que a sua mente tenha uma boa razão para se recusar. É possível que existam questões armazenadas no seu subconsciente que, neste momento, podem ser demasiadamente difíceis ou avassaladoras para processar, pelo que poderá ter de se desligar totalmente e voltar ao treino dentro de alguns meses. Ou, se ainda assim quiser treinar a sua precognição, poderá ter de o fazer com a ajuda de um psicólogo ou profissional de saúde mental de confiança.

Habitualmente, porém, quando começa a crer verdadeiramente na sua precognição interna, pode acabar por ter o problema inverso: a sobrelotação de sonhos. Um número avassalador de imagens e sensações aleatórias, das quais toma consciência quando está acordado, pode fazer com que seja difícil distinguir entre pensamento negativo e ilusões, algo que conduz perfeitamente à pergunta seguinte.

**P — Como distinguir entre pensamento negativo e precognição?**

R — Tanto os sonhos ansiosos como aqueles em que se concretizam desejos deixam o leitor num estado emocional intenso ao acordar, em que pensa algo como *Ó meu Deus, voei mesmo!* ou *Fiquei sem trabalho*. Um potencial indicador que pode ajudá-lo a determinar se um sonho é precognitivo é o facto de a sua reacção

emocional ao acordar ser mais suave, quase neutra. A sensação será a de *fait accompli*, como se aquilo com que sonhou já tivesse acontecido.<sup>3</sup> Por exemplo, acorda a pensar *Sei que não vou conseguir aquele trabalho hoje*, e depois recebe o telefonema que já sabia que ia acontecer.

O mesmo se passa com os sonhos precognitivos que revelam resultados a seu favor. Não terá a menor sombra de dúvida de que algo bom está para acontecer.

Agora que sabe que a precognição acontece, deve partir sempre do pressuposto de que o que pressagia pode ser verdadeiro. Mas também tem de saber como diferenciar internamente a precognição genuína do diálogo interno negativo e da parcialidade.

A forma de o fazer é pôr diariamente em prática as técnicas deste livro e registar pacientemente e com precisão os seus resultados. É necessário que o leitor estude os seus resultados, tanto os bem-sucedidos como os fracassados, como um cientista, e se torne o cientista da sua própria precognição. E, caso acorde com uma sensação de sabedoria serena ou de certeza interior, preste muita atenção, pois a sua mente onírica pode — e sublinho *pode* — ter-lhe enviado uma precognição literal.

É provável que note um padrão de quando o seu pensamento futurístico se revela correto ou incorreto. Por exemplo: a par de uma certeza interior inexplicável, poderá notar que o pensamento precognitivo tende a ser específico e unívoco, ou a centrar-se num evento, objetivo, estado de espírito ou experiência, ao passo que a ansiedade tende a alternar, de forma descontrolada e incoerente, entre cenários diferentes e desconexos ou não relacionados.

Pode também descobrir que as experiências precognitivas o motivam a empreender algum tipo de ação positiva, a fazer algo a respeito disso. Já não se sente desamparado ou passivo, nem quer permanecer inerte. E a precognição é mais calma, menos prolixa e mais solidária. Motiva e inspira, ao passo que a negatividade é uma tagarelice altamente autocrítica a matraquear-lhe a cabeça.

A precognição eleva a vibração do leitor, enquanto o pensamento negativo o drena. Mas, embora estes sejam indicadores prováveis de precognição, ainda precisa de descobrir de que forma a precognição comunica consigo.

*Nota:* se tiver muitas precognições negativas, por favor procure imediatamente aconselhamento junto do seu médico ou de um terapeuta ou psicólogo qualificado.

**P — Como distinguir entre ilusão e precognição?**

R — Se a precognição se concretizar, é verdadeira. Antes disso, é sempre melhor tratar qualquer tipo de previsão do futuro como uma probabilidade que pode estar certa, mas que também pode estar errada. Por isso, use o bom senso e faça sempre a sua própria pesquisa, se tiver de tomar decisões importantes. Não confie apenas na sua precognição, especialmente nesta fase inicial do seu discernimento sobre ela.

Uma característica das premonições positivas que revelam ser verdadeiras é que não tendem a ser induzidas conscientemente. Por outras palavras, aparecem espontaneamente e são muito convincentes. O leitor não sabe como ou porque tem a certeza — simplesmente tem.

**P — É possível usar a precognição para ganhar a lotaria ou jogar na bolsa de valores?**

R — Já perdi a conta ao número de vezes que me fizeram esta pergunta, e a resposta curta é: sim, é possível.

Em 2022, entrevistei um cineasta/jornalista inspirador, chamado Timothy Schultz, no meu *podcast* White Shores. Em 1999, com 21 anos, tornou-se o mais jovem vencedor da lotaria Powerball, nos Estados Unidos, ao ganhar um prémio de cerca de 28 milhões de dólares. Contactou-me depois de ler *The Premonition Code (O Código da Premonição)*, um livro de 2017 que escrevi em coautoria com a neurocientista e líder na investigação de

pressentimentos Dra. Julia Mossbridge. Contou-me que, antes de ganhar o prémio da Powerball, teve um sonho vívido e realista de que o iria ganhar. Esse sonho realizou-se com precisão, e o leitor pode ouvir a sua notável história verídica no meu *podcast* White Shores<sup>4</sup>, ou no seu popular *podcast* Lottery, Dreams and Fortune, no YouTube.<sup>5</sup>

A resposta mais longa é: se tiver um pressentimento precognitivo de que vai ganhar a lotaria, siga-o e compre uma cautela, se puder, mas não conte com isso e lembre-se de que se trata de uma probabilidade, não de uma certeza. O mesmo se aplica se sonhar que ganha a lotaria, embora os sonhos em que ganha a lotaria sejam extremamente raros.

Parece um lugar-comum, mas o objetivo do treino da precognição e dos sonhos é aumentar a sua riqueza interior e não a exterior. Quanto mais olhar para dentro de si em busca de respostas, mais evoluirá para uma versão mais sábia e gentil de si mesmo. A felicidade que vem do exterior é frágil e efémera. Não vale a pena ganhar o mundo se perder a alma.

Esta procura de respostas internas é contínua e não tem destino, mas é uma demanda que nunca é cansativa, já que, pelo caminho, abre a mente a novas possibilidades e aprende tanto de valioso sobre si, sobre os outros e sobre o mundo. A curiosidade faz-nos progredir e recorda-nos que a vida é uma aventura emocionante.

No que diz respeito à bolsa de valores, acredito que muitos sonhadores precognitivos clandestinos trabalham lá. Podem não estar conscientes de que fazem uso das suas capacidades precognitivas, mas pergunte a qualquer investidor de sucesso e ele dirá que segue a lógica, mas também um instinto inexplicável — outro nome para precognição. De facto, qualquer carreira que exija capacidades de previsão ou de tomada de decisões intuitivas, como a dos profissionais de saúde, pode muito bem recorrer à premonição à vista de todos. Posso afirmar com certeza que

muitas empresas globais de grande sucesso, bem como organizações de detetives, contratam videntes para trabalharem com eles e levam em conta as respetivas previsões.

**P — Precogição e *déjà vu* são a mesma coisa?**

R — *Déjà vu* (já visto) é a sensação de já ter vivido um acontecimento ou experiência. *Déjà rêvé* (já sonhado) é ver um acontecimento ou experiência num sonho, e depois aperceber-se disso quando acontece na sua vida consciente.

É possível que as sensações de *déjà vu* tenham sido desencadeadas por recordações de acontecimentos passados, que vêm à tona porque se parecem muito com um acontecimento que está a ocorrer no presente. A precogição, no entanto, traz consigo um sentimento de algo extremamente inesperado e desconhecido, ao invés de algo familiar. Apesar disso, acredito que as sensações espontâneas de *déjà vu* são, em geral, altamente precognitivas.

**P — Precogição e sincronicidade são a mesma coisa?**

R — Há uma corrente de pensamento que crê que a *sincronicidade*, o termo espiritual para coincidência significativa, quando circunstâncias ou eventos não relacionados coincidem inexplicavelmente no momento certo, é precogição. Por exemplo: pensamos numa pessoa e ela telefona-nos inesperadamente. É como se soubéssemos ou tivéssemos pressentido que a pessoa iria ligar. E há aquela sensação de arrepio e de sincronismo quando nos apercebemos de que experimentámos previamente um acontecimento ou circunstância num sonho.

Também se pode argumentar que o nosso subconsciente, o lugar onde todos os nossos sonhos e intuições têm origem, é inteiramente precognitivo. Se quisermos alargar o âmbito, todas as outras capacidades psíquicas, como a telepatia, podem também ser descritas como precognitivas.

**P — Qual será o futuro da investigação sobre precognição?**

R — A precognição tem vindo a estabelecer-se nos círculos científicos como sendo digna de investigação, mas o número de cientistas a estudá-la atualmente continua a ser reduzido. O importante, porém, é que está a ser analisada e já não é imediatamente descartada como pseudociência ou misticismo.

Alguns cientistas estão a investigar a precognição do ponto de vista do potencial que tem para prever acontecimentos globais. Fazem-no recorrendo a bases de dados internacionais de sonhos. Outra linha de investigação consiste em testar e identificar as pessoas que obtêm consistentemente resultados elevados em experiências precognitivas, e, em seguida, investigar os traços de personalidade e a atividade cerebral dessas pessoas enquanto sonham, ou através de testes controlados de precognição.

Sonho com o dia em que a investigação e o treino precognitivo ganhem o seu lugar legítimo na neurociência, fisiologia, psicologia, física, orientação, educação e cuidados de saúde. Sonho com isto porque acredito firmemente que, quanto mais desenvolvemos a nossa precognição, mais nos ligamos de forma serena e afetuosa ao nosso mundo interno, o lugar onde se encontram toda a criatividade, propósito e força interiores.

A capacidade de o leitor pressentir o desconhecido não só ajuda a sua evolução, como também o ajuda a ligar-se com maior empatia aos outros — porque a precognição e a compaixão, o desejo de ajudar e curar, tanto a si como aos outros, andam de mãos dadas.

**Premonição, percepção extrassensorial, intuição, sexto sentido... Outros termos para precognição, a palavra que os cientistas usam para descrever um saber inexplicável sobre o futuro que mais tarde se prova vir a estar correto.**

Todas as noites, a sua mente envia-lhe sinais que podem antecipar o que está para vir. Theresa Cheung – a especialista britânica em espiritualidade e sonhos – mostra-lhe como interpretar esses sinais e usar o poder da precognição para estar sempre um passo à frente.

Este é um guia prático e inspirador para descobrir, interpretar e potenciar as mensagens precognitivas que recebe durante o sono. Com técnicas simples, exercícios eficazes e um diretório completo de símbolos organizados por temas, este livro vai ajudá-lo a desenvolver a sua intuição e a transformar cada noite numa oportunidade para ganhar clareza e orientação. Inclui métodos de previsão, jogos de memória, estratégias para manter a motivação, e até práticas de «viagem no tempo» para explorar futuros possíveis.

Deixe-se guiar e aprenda a tomar decisões mais alinhadas com quem é e com o que verdadeiramente deseja.

**Se alguma vez sentiu que um sonho o estava a avisar de algo... não era coincidência. Use este superpoder e transforme os seus sonhos na chave do futuro.**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
f penguinlifestylept  
i penguinlivros

ISBN: 978-989-589-003-3



9 789895 890033