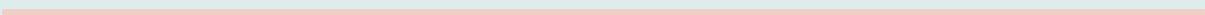


## Tagträumen : Eine visionäre Vorstellungskraft



Tagträumen ist ein Teil unseres Lebens, der manchmal nützlich ist und manchmal psychische Erkrankungen verursacht. Laut Harvard-Psychologen verbringen wir fast 50 Prozent unserer Wachstunden damit, über etwas anderes nachzudenken als über das, was wir tun. Forscher sind der Meinung, dass dies Tagträume sind. Neue Ideen lösen beim Tagträumen unser Unterbewusstsein aus.

Lassen Sie uns die psychologischen Phänomene des "Tagträumens" diskutieren. Es ist eine der Formen der Vorstellungskraft, die dazu beiträgt, neue Visionen oder Horizonte in der Zukunft eines Individuums zu eröffnen. Tagträumen ist laut Wikipedia der Bewusstseinsstrom, der sich von aktuellen externen Aufgaben löst, wenn die Aufmerksamkeit auf eine persönlichere und internere

Richtung gelenkt wird. Dieses Phänomen ist im täglichen Leben der Menschen häufig anzutreffen. Dies zeigt eine groß angelegte Studie, in der die Teilnehmer 47% ihrer Wachzeit mit durchschnittlichen Tagträumen verbringen. Tagträumen ist der Begriff von Jerome L. Singer, dessen Forschungsprogramme heute den Grundstein für fast alle Folgestudien in diesem Bereich legen.

Tagträumen ist einer der Zustände eines Individuums, der Ihnen qualitative Informationen / Ideen / Erfahrungen in Bezug auf sich selbst oder die damit verbundene Situation liefert. Es ist jedoch ein einfallsreicher Prozess für unentwickelte Ereignisse unseres Lebens.



---

Laut einem Beitrag von channelnewsasia.com deuten eine wachsende Zahl von Forschungen und Erkenntnissen aus der klinischen Therapie darauf hin, dass wir zielgerichtetes, spielerisches Tagträumen einsetzen können, um unser allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Forscher haben zwei Aspekte des Tagträumens erklärt, nämlich Tagträume mit positiver Konstruktion und dysphorische Tagträume. Tagträumen mit positiver Konstruktion bezieht sich auf die glücklichen und einfallsreichen lustigen Gedanken, während dysphorisches Träumen völlig entgegengesetzt zu unglücklichen oder stressigen Gedanken ist. Darüber hinaus haben Forscher und Psychologen Tagträume typischerweise als unbeabsichtigtes Gedankenmuster definiert.

### **Produktivität und Tagträumen**

Tagträumen ist eine Geistesaktivität, die es Ihrem Geist ermöglicht, frei und ohne Grenzen zu denken. Einige der Forscher haben es als Gedankenwandern definiert. Es ist eine der einzigartigen Übungen, die Kreativität und Produktivität zusammen mit imaginären Szenarien steigern.



Es ist ein kognitives Werkzeug, um Emotionen zu formen. Deshalb müssen Sie Ihrem Geist erlauben, frei zu denken.

Laut dem Philosophen Soren Kierkegaard mag Freiheit ansprechend erscheinen, verursacht aber auch Angst und macht uns schwindelig. Sie müssen also spontan und selbstbewusst sein und versuchen, fehlende Informationen im Prozess des Tagträumens zu untersuchen. Denken Sie immer daran, dass Sie Ihre Gedanken entfalten und reale Konsequenzen visualisieren können. Es gibt kein strukturiertes Format für Tagträume, weil Sie brauchen –

- um Ihre Aufmerksamkeit viele Male zu aktivieren und zu deaktivieren.
  - unglückliche Ereignisse oder Gedanken zu entfernen oder zu leugnen, da dies dysphorische Tagträume sind.
  - zu versuchen, näher an der Realität zu sein.
  - nicht drängen oder belasten Sie Ihren Geist für Schlussfolgerungen.
- Sei geduldig.

Schließlich hilft Tagträumen, Ihr Gedächtnis zu verbessern. Auf diese Weise können Sie das Szenario leicht in Ihrem Bewusstsein betrachten. Jerome Singer, ehemaliger Professor an der Pennsylvania State University und Vater der Tagträumforschung, stellte die Hypothese auf, dass Tagträume sich positiv auf einen Menschen auswirken können. Große Wissenschaftler wie Albert Einstein, Isaac Newton und Thomas Edison wurden genial, weil sie ihren Gedanken freien Lauf ließen. Daher ist Tagträumen einer der positiven Aspekte für den Erfolg.



“Distanzieren Sie sich von elektronischen Geräten wie Mobilgeräten, Kopfhörern und lassen Sie Ihre Augen / Ihren Geist sich entspannen und in die Welt des Tagträumens eintauchen.

”

