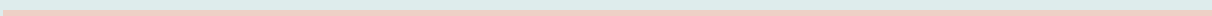


Soñar despierto : Una imaginación visionaria



Soñar despierto es una parte de nuestra vida que en algún momento es beneficiosa y en algún momento causa enfermedad mental. Según psicólogos de Harvard, pasamos casi el 50 por ciento de nuestras horas de vigilia pensando en algo que no sea lo que estamos haciendo. Los investigadores opinan que esto es soñar despierto. Nuevas ideas, chispa en nuestra mente subconsciente durante el sueño despierto.

Discutamos los fenómenos psicológicos de 'Soñar despierto'. Es una de las formas de imaginación que ayuda a abrir una nueva visión o horizonte en el futuro de un individuo. Según Wikipedia, Soñar despierto es la corriente de conciencia que se separa de las tareas externas actuales cuando la atención se desvía hacia una dirección más personal e interna.

Este fenómeno es común en la vida diaria de las personas demostrado por un estudio a gran escala en el que los participantes pasan el 47% de su tiempo de vigilia en un sueño promedio. Soñar despierto es el término utilizado por Jerome L. Singer cuyos programas de investigación sentaron las bases para casi todos los estudios de seguimiento en esta área hoy en día.

Soñar despierto es uno de los estados de una persona que le proporciona una información cualitativa / idea / experiencia relacionada con usted mismo o situación conectada. Sin embargo, es un proceso imaginativo para eventos no desarrollados de nuestra vida.



Según un post channelnewsasia.com, un creciente cuerpo de investigación y evidencia de la terapia clínica sugiere que podemos usar sueños intencionales y juguetones para mejorar nuestro bienestar general.

Los investigadores han explicado dos aspectos de soñar despiertos con la construcción positiva y soñar despiertos disfóricos. Soñar despierto de construcción positiva se refiere a los pensamientos divertidos felices e imaginativos, mientras que los sueños disfóricos son completamente opuestos que son pensamientos infelices o estresantes. Además, los investigadores y psicólogos normalmente han definido el sueño despierto como un patrón de pensamiento involuntario.

Productividad y sueños despiertos

Soñar despierto es una actividad mental que permite a tu mente pensar libremente sin límites. Algunos de los investigadores lo han definido como una mente errante. Es uno de los ejercicios únicos que mejora la creatividad y la productividad junto con escenarios imaginarios. Es una herramienta cognitiva para dar forma a las emociones. Por lo tanto, usted necesita permitir que su mente piense libremente.


Según el filósofo Soren Kierkegaard, la libertad puede parecer atractiva, pero también causa ansiedad y nos hace sentir mareados. Por lo tanto, usted necesita ser espontáneo, consciente de sí mismo y tratar de explorar la información que falta en el proceso de soñar despierto. Recuerda siempre que puedes desarrollar tus pensamientos y visualizar las consecuencias reales. no hay un formato estructurado para soñar despierto porque usted necesita –

- para activar y desactivar su atención muchas veces.

-
- para eliminar o negar eventos o pensamientos infelices, ya que eso es sueño disfórico.
 - para tratar de estar más cerca de la realidad.
 - no empujar o cargar su mente para las conclusiones. Ten paciencia.

Con el tiempo soñar despierto ayuda a mejorar su memoria. Esto le permitirá ver fácilmente el escenario en su mente consciente. Jerome Singer, un ex profesor de la Universidad Estatal de Pensilvania y padre de la investigación soñada despierto, hipotetizó que soñar despierto puede tener un efecto positivo en un individuo. Grandes científicos como Albert Einstein, Isaac Newton, Thomas Edison se convirtieron en genios porque permitieron que su mente vagara. Por lo tanto Soñar despierto es uno de los aspectos positivos para el éxito.





“Distanciarse de dispositivos electrónicos como móviles, auriculares y permitir que sus ojos / mente se relajen y deambulen en el mundo de soñar despierto.”

