

IAN  
WALLACE

DESCIFRANDO  
TUS  
SUEÑOS

LIBERA TU  
INCONSCIENTE  
Y TRANSFORMA TU  
VIDA CONSCIENTE

OBERON

UN SUEÑO  
SOLO ES  
UN SUEÑO  
MIENTRAS NO  
PASES A LA  
ACCIÓN

DESCIFRANDO TUS SUEÑOS  
IAN WALLACE

Los sueños son poderosas herramientas que nos permiten procesar nuestros miedos, deseos, preocupaciones y dilemas vitales. Descifrar el significado de los sueños es muy importante, pero hay un paso adicional que solemos olvidar. El psicólogo Ian Wallace es el creador del método **Dream Connection Process** (Proceso de conexión con los sueños), un sistema especialmente robusto gracias al que cualquier persona será capaz de conectar las imágenes oníricas y los símbolos que crea en sueños con oportunidades reales y positivas en la vida consciente.

Este libro contiene más de 90 escenarios oníricos que permitirán al lector desentrañar los secretos de su yo inconsciente y actuar en consecuencia transformando su vida.

**Reforzar la consciencia de uno mismo.  
Alcanzar la realización personal.**



OBERON

[www.oberonlibros.com](http://www.oberonlibros.com)

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

|  |     |
|--|-----|
| Introducción                               | 8   |
| Cómo usar este libro                       | 10  |
| El poder de los sueños                     | 12  |
| Trabajo avanzado<br>con los sueños         | 168 |
| Convertamos nuestros<br>sueños en realidad | 174 |
| Lecturas adicionales                       | 184 |
| Índice                                     | 186 |
| Sobre el autor                             | 190 |
| Reconocimientos                            | 191 |

## AMOR Y SEXO

|   |    |
|---|----|
| SUEÑOS DE AMOR                            | 30 |
| Flechazo secreto                          | 31 |
| El primer amor                            | 32 |
| La vuelta de un viejo amor                | 33 |
| Una aventura amorosa                      | 35 |
| Una historia de amor<br>poco convencional | 36 |
| El amante equivocado                      | 37 |
| El amante misterioso                      | 38 |
| SUEÑOS SEXUALES                           | 39 |
| Besos apasionados                         | 40 |
| Sexo con una pareja<br>inesperada         | 41 |
| Sexo en lugares raros                     | 43 |
| Sexo prohibido                            | 44 |
| Preferencias sexuales<br>cambiantes       | 45 |
| La orgía                                  | 46 |
| La pareja sin rostro                      | 47 |

## RELACIONES PERSONALES Y FAMILIA

|   |           |
|---|-----------|
| <b>SUEÑOS SOBRE<br/>RELACIONES PERSONALES</b> | <b>50</b> |
| La boda                                       | 51        |
| Un amigo famoso                               | 52        |
| Reencuentro con<br>un viejo amigo             | 53        |
| El rescate de un amigo                        | 55        |
| En medio de la batalla                        | 56        |
| Invitados por sorpresa                        | 57        |
| El divorcio                                   | 58        |
| <br>  |           |
| <b>SUEÑOS FAMILIARES</b>                      | <b>59</b> |
| La casa en la que crecimos                    | 60        |
| Hijos en peligro                              | 61        |
| El bebé abandonado                            | 63        |
| Una mascota maltratada                        | 64        |
| Padres enfadados                              | 65        |
| Un secuestro                                  | 66        |
| No sé volver a casa                           | 67        |

## NACIMIENTO Y MUERTE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>SUEÑOS SOBRE<br/>EL NACIMIENTO</b>        | <b>70</b> |
| Embarazo                                     | 71        |
| Un embarazo eterno                           | 72        |
| El parto                                     | 73        |
| Un parto complicado                          | 75        |
| Un nacimiento inesperado                     | 76        |
| El bebé equivocado                           | 77        |
| Un bebé insólito                             | 78        |
| <br>   |           |
| <b>SUEÑOS RELACIONADOS<br/>CON LA MUERTE</b> | <b>79</b> |
| Nuestra muerte                               | 80        |
| La muerte de un ser querido                  | 81        |
| Resurrección                                 | 83        |
| Tumbas y funerales                           | 84        |
| Deshacerse de un cuerpo                      | 85        |
| Culpables de asesinato                       | 86        |
| El fin del mundo                             | 87        |

## TRABAJO Y JUEGOS

|  |     |
|--|-----|
| <b>SUEÑOS PROFESIONALES</b>            | 90  |
| Coger el tren                          | 91  |
| Atrapados en el ascensor               | 92  |
| Número equivocado,<br>botón incorrecto | 93  |
| Cuando falla la tecnología             | 95  |
| Desnudos en público                    | 96  |
| Despedido                              | 97  |
| La oficina desierta                    | 98  |
| <br>                                   |     |
| <b>SUEÑOS LÚDICOS</b>                  | 99  |
| Una actuación en público               | 100 |
| El instrumento equivocado              | 101 |
| Un rival invencible                    | 103 |
| El juego interminable                  | 104 |
| La piscina                             | 105 |
| Corriendo en libertad                  | 106 |
| Victorias deportivas                   | 107 |

## RIQUEZA Y SALUD

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| <b>SUEÑOS SOBRE<br/>LA RIQUEZA</b> | 110 |
| Atraco a un banco                  | 111 |
| La pérdida de un<br>objeto valioso | 112 |
| Sin blanca                         | 113 |
| Encontrar dinero<br>por casualidad | 115 |
| Un tesoro enterrado                | 116 |
| ¡Ha tocado la lotería!             | 117 |
| Comprar una mansión                | 118 |
| <br>                               |     |
| <b>SUEÑOS SOBRE LA SALUD</b>       | 119 |
| Problemas para ir al baño          | 120 |
| Se nos caen los dientes            | 121 |
| Nos falta una parte del cuerpo     | 123 |
| Parálisis                          | 124 |
| Una enfermedad grave               | 125 |
| Una visita al hospital             | 126 |
| Superpoderes                       | 127 |

## VIAJES Y EXPLORACIÓN

|   |     |
|---|-----|
| SUEÑOS SOBRE VIAJES                       | 130 |
| Por el camino equivocado                  | 131 |
| Un coche fuera de control                 | 132 |
| Caída libre                               | 133 |
| Un accidente aéreo                        | 135 |
| ¡Hemos perdido el avión!                  | 136 |
| Haciendo las maletas                      | 137 |
| Echar a volar                             | 138 |
| <br>                                      |     |
| SUEÑOS DE<br>EXPLORACIÓN                  | 139 |
| Tierras lejanas                           | 140 |
| Una ciudad o una calle<br>poco corrientes | 141 |
| Un lugar recurrente                       | 142 |
| Una búsqueda interminable                 | 144 |
| En busca de algo                          | 145 |
| La casa encantada                         | 146 |
| La habitación cerrada                     | 147 |

## OBJETIVOS Y POTENCIAL

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| SUEÑOS SOBRE<br>OBJETIVOS            | 150 |
| Un obstáculo insalvable              | 151 |
| Incapaces de dar<br>un solo paso     | 152 |
| Zapatos perdidos                     | 153 |
| Escalando una montaña                | 155 |
| Cruzar un río                        | 156 |
| Perdidos en el bosque                | 157 |
| Una senda que desaparece             | 158 |
| <br>                                 |     |
| SUEÑOS SOBRE<br>NUESTRO POTENCIAL    | 159 |
| Una avería en el coche               | 160 |
| Llegamos tarde a una cita            | 161 |
| Vuelta al cole                       | 163 |
| No hemos estudiado<br>para un examen | 164 |
| Acechados por un monstruo            | 165 |
| Invisibilidad                        | 166 |
| Un extraño con un mensaje            | 167 |

# INTRODUCCIÓN

Desde que los humanos adquirimos conciencia de soñar, los sueños se consideran como una especie de código difícilmente comprensible. A lo largo de la historia de la humanidad han ido apareciendo distintas figuras y fórmulas para descifrarlos. En un principio surgieron los adivinos y los videntes místicos, que normalmente interpretaban los sueños como mensajes enviados por los dioses. A medida que el conocimiento humano y la comprensión de los sueños avanzaron, se fueron aplicando métodos más científicos al proceso de interpretación de los sueños. Este nuevo enfoque consideraba que el cerebro humano era una máquina programada con un código. El enigma de los sueños se abordaba entendiendo al cerebro como una computadora mecánica, para posteriormente verlo como un ordenador electrónico.

El desafío al aplicar enfoques místicos o mecanicistas está en que ambos se muestran fundamentalmente ineficaces a la hora de desentrañar el significado de los sueños. Ambos asumen que los sueños son un proceso pasivo en el que el sujeto soñador únicamente observa lo que podrían ser vibraciones etéreas o impulsos eléctricos cerebrales de carácter aleatorio. A finales del siglo XX se comenzaron a aplicarse sofisticadas técnicas de resonancia cerebral que demostraron que los sueños no son solamente «algo que nos pasa». De hecho, ocurre exactamente lo contrario. Producimos sueños en el sentido estricto de crear activamente todo lo que se experimenta dentro de ellos.

El descubrimiento del papel activo que desempeñamos en la creación de los sueños –con una intención y unos objetivos– nos obliga a concluir que toda persona que intenta descifrar sus sueños es de hecho la misma

persona que los ha creado. Las imágenes de resonancias cerebrales muestran que ciertas áreas del cerebro se muestran más activas durante la generación de un sueño. Entre esas áreas se cuentan las relacionadas con el procesamiento emocional, la satisfacción de necesidades, la elaboración de historias y la creación de recuerdos. Los recuerdos son experiencias que tienen algún tipo de significado para la persona. Al crear un sueño, se está codificando una historia con un significado determinado sobre cómo satisfacer las necesidades emocionales en la vida real.

El uso del concepto de «código» se deriva de la palabra *codex*, cuyo significado original en latín es «libro». Las historias que codificamos en nuestros sueños no son eventos aislados. Se trata del mecanismo natural de creación del libro de nuestra vida. No escribimos este libro vital con palabras sino con sueños, y se recogen en esa obra imágenes vívidas y emociones profundas. El libro se actualiza cada vez que soñamos. Cuando lo hacemos, no se trata únicamente de procesar experiencias vividas por la persona que hemos sido. También somos capaces de imaginar las diferentes personas que podemos llegar a ser.

Los sueños ya no son un código cuasi indescifrable. Dado que somos los codificadores de nuestros sueños, somos también las personas más indicadas para descodificarlos. En este libro aprenderemos a descifrar los sueños con el objetivo de reutilizar la información que contienen para reflexionar sobre nuestros problemas y resolverlos, así como para identificar y aliviar tensiones internas, y conseguir hacer que nuestros mejores sueños se conviertan en realidad en la vida consciente.



**CÓMO  
UTILIZAR  
ESTE LIBRO**

En la primera parte de este libro, *El poder de los sueños*, analizamos el proceso del sueño y nos familiarizamos con el significado e importancia de los sueños. De esta forma resultará más sencillo comprender qué son los sueños, por qué soñamos y el significado de esos sueños. También se estudia la diferencia entre realidad y sueño, así como el vínculo fundamental que existe entre los sueños y las emociones.

A continuación, analizamos un catálogo universal de temas que aparecen en los sueños y cómo se deben entender esos temas en relación con situaciones específicas de la vida diaria. Puede parecer que analizar los sueños supone un gran desafío ya que los contenidos de estos son muy dispares, con millones y millones de combinaciones posibles. Por suerte, dado que todos somos seres humanos y compartimos muchos patrones de comportamiento, tendemos igualmente a crear patrones de sueño similares y a abordar los mismos temas en ellos. Trabajar con este catálogo temático nos ayuda a dar sentido a los sueños que creamos.

Se describen una serie de sueños comunes para cada uno de los temas universales. Este libro no pretende ser un diccionario exhaustivo, sino que simplemente trata de mostrar el funcionamiento del proceso de decodificación de los sueños aplicando ejemplos que nos resultan familiares a la mayoría de nosotros. Cada sueño descrito incluye un significado para ese sueño, una acción a emprender en nuestra vida consciente como respuesta a ese sueño, y una pregunta o señal que nos servirá para pasar del sueño a la acción. A medida que desciframos y entendemos nuestros sueños, seremos capaces de aprovecharlos y convertirlos en acciones sanas y positivas.

En la sección *Trabajo avanzado con nuestros sueños* comparto una serie de ejercicios prácticos para interactuar con las imágenes oníricas que creamos, permitiéndonos la reconexión con la fuerza depositada en esas imágenes y ayudándonos a explorar su potencial en mayor profundidad. Finalmente se estudian fórmulas para pasar del sueño a la acción en la sección *Convirtamos nuestros sueños en realidad*. Observaremos cómo se recuerdan los sueños, qué factores influyen sobre ellos y cómo se puede elegir lo que ocurre dentro de un sueño a través del sueño lúcido.