Prolite – Spektrum Lucid Dreaming: 4 Tingkatan Kesadaran dalam Mimpi

Pernah nggak sih kamu mimpi, terus tiba-tiba sadar, “Eh, kayaknya ini mimpi deh?” Nah, itulah yang disebut *lucid dreaming*. Fenomena ini bikin kita sadar bahwa kita sedang bermimpi, bahkan kadang bisa ikut mengarahkan jalan cerita mimpi sesuai keinginan. Seru kan?

Menurut banyak literatur dan diskusi komunitas tentang mimpi, ternyata lucid dreaming punya beberapa level kesadaran. Dari yang cuma sekadar curiga lagi mimpi sampai level *super-lucid* di mana kamu bisa jadi “sutradara penuh” di dunia mimpimu sendiri.

Lucid dreaming makin populer di 2025 karena banyak orang menjadikannya media untuk eksplorasi diri, mengurangi mimpi buruk, bahkan meningkatkan kreativitas.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Psychology Today juga membahas kerangka kontrol dalam lucid dreaming: mulai dari sekadar tahu kalau kita sedang bermimpi, sampai bisa mengubah tindakan karakter lain dalam mimpi. Jadi jelas, dunia tidur kita bukan sekadar random, tapi bisa jadi arena self-exploration yang dalam.

Baca Selanjutnya
“Mafia: The Old Country” : Kembalinya Game Legenda Dunia Kriminal dalam Balutan Drama Klasik