

明晰夢とは、本人が「これは夢である」と明確に意識している夢である。

夢を夢として自覚している、ストーリーを自分の意志で変えられる点で体外離脱とは区別される。

夢とは思えないほど現実感があり、自分の欲望をかなえることが出来るため大変楽しいが、興奮すると目が覚めやすくなるのが難点。

明晰夢を見るための手法として、「自分の手を見る」などがある。

自分の手が、ありえない形に変形することから「夢だ」とわかる。

つまり、起きているときに「あ、これは夢ではない」と、夢と現実を区別する癖をつけることで夢を見ているときに「これは夢だ」と気が付きやすくなる。

自分の頬をつねって「夢じゃないかしら？」とやるのも同じ原理。

自分の頬が飴のようにグニィ〜と伸びたりしたら、それは夢である。