



SALUT | | Actualitzat el 06/05/2019 a les 09:14

## 3 senzills trucs per triar en què somies



La ment és tot un món per descobrir, és per això que s'activa de tot quan estem dormint. **Es poden descobrir moltes coses sobre nosaltres mateixos/es a través dels somnis**, de fet hi ha molt agent que té la capacitat de tenir somnis vívids i així controlar-los.

Un article de la BBC juntament amb experts explica com pots **practicar-ho a través de 3 passos**. Això sí, hauràs de ser pacient i constant per aconseguir-ho!

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

**Si practiques i ets constant, et podries sorprendre d'on et pot dur la ment...** l'únic límit serà la teva imaginació!

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=VQMWJYyFTFo>

La **Carla Laubalo**, visita AdolescentsiCat. Estem acostumats a veure-la fent vídeos des de la seva habitació, amb pijama, riallera, cantant i acceptant challenges d'altres youtubers... Però en aquesta ocasió les proves les hem preparat nosaltres i veurem si supera els challenges del programa...

