Сновидение — субъективное восприятие зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных и прочих образов, возникающих в сознании спящего человека.

Все люди способны видеть сны, но не всегда могут о них вспомнить после пробуждения. Некоторым сны вспоминаются тусклыми и обесцвеченными, другим, напротив — яркими и насыщенными. Красочные сны обычно свойственны детям или людям с развитым воображением. Особой разновидностью снов являются **осознанные сновидения**, в которых человек осознаёт, что он спит, и иногда — пытается управлять сновидением.

Любое **сновидение** несёт зашифрованное сообщение. Считается, что оно имеет отношение к будущему человека или его окружения. Толкование сновидений проводится на основе внутреннего видения профессионалов или сонников.

Для анализа психологических процессов, порождающих образы сновидений, **Фрейд** предложил метод свободных ассоциаций. Картина сна признаётся им несущественной. По его мнению, необходимо перенести внимание на детали сновидения и вспомнить всё, что, осмысленно или бессмысленно, влечёт за собой каждая из них. Всякая критика в момент обнаружения ассоциаций должна быть блокирована.

Карл Густав Юнг, ученик **Фрейда**, предложил более широкий подход в анализе сновидений. Сновидение, писал **Юнг**, является «прямой манифестацией бессознательного (ментального)», и только «незнание его языка мешает понять его послание». Сознательная, или «дневная» жизнь души дополнена бессознательной, «ночной» стороной, которую мы воспринимаем как фантазию. **Юнг** считал, что, несмотря на очевидную важность нашей сознательной жизни, нельзя недооценивать важность бессознательной (ментальной) жизни в сновидениях.

В осознанном сновидении человек способен частично или полностью управлять сюжетом сновидения. Традиционные техники сохранения осознанности в сновидении многообразны: концентрация на образе сновидения, вхождение в транс, длительное бодрствование (более 3 суток), длительная аскеза (голодание, жажда), использование психоактивных веществ. Современные методы вхождения в осознанные сновидения предполагают ведение дневника сновидений и специальных приборов.

Способность людей толковать и управлять сновидениями различна. Некоторые люди от природы умеют управлять сновидениями, другим необходимо развивать в себе эту способность.