



Droomdagboek

Een droomdagboek bijhouden



Schrijf je droom direct na het wakker worden op:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



"Geen dromen, maar verhalen"

Droomdagboek



Welke momenten zou je mee willen nemen in je verhaal? Zijn er symbolen of gebeurtenissen die je interessant zou vinden om verder te onderzoeken?



Welke symbolen waren aanwezig in de droom?
Bijvoorbeeld dieren, water, labyrinten, spiegels, deuren?



Is er een verband tussen deze droom en mijn huidige levenssituatie? Welke gebeurtenissen of ervaringen zouden de droom kunnen hebben veroorzaakt?



Wijst deze droom op mijn verborgen angsten of verlangens?



Welke onuitgesproken gedachten of onderdrukte emoties kunnen in deze droom naar boven zijn gekomen?

