

De Droom nader verklaard

- 1. Geef de droom een titel**
de essentie die jouw droom weergeeft.
- 2. Beschrijf de belangrijkste handeling(en)**
bijvoorbeeld weglopen, autorijden, brief schrijven, vechten enzovoort. Vraag jezelf af: zijn dit gewone of bijzonder activiteiten in mijn dagelijks leven en waarom?
- 3. Wat zijn de gevoelens in jouw droom?**
Vraag jezelf af: hoe staan deze gevoelens in verband met mijn dagelijks leven? Heb ik, in mijn droom dezelfde gevoelens als wanneer ik wakker ben?
- 4. Hoe ziet de droomomgeving eruit?**
Verandert de omgeving van de ene soort in de andere soort?
- 5. Welke mensen komen in jouw droom voor?**
Beschrijf de mensen en hun eigenschappen. Vraag jezelf af: aan welk deel van mezelf doen deze mensen me denken of aan welke persoon in mijn leven doen zij me denken?
- 6. Noteer zoveel mogelijk de voorkomende symbolen.**
Met name voorwerpen die je op een of andere manier opvallen en/of bijblijven.
- 7. Geef een samenvatting van de essentie van de droom.**
Vraag jezelf af: Wat lijkt de droom me te willen zeggen? Gebruik zo weinig mogelijk woorden en laat je intuïtie het werk doen. Wees trouw aan wat er komt.
- 8. Onderneem actie.**
Vraag jezelf af: welke actie kan ik *nu* ondernemen om de essentie van de droomboodschap toe te passen in mijn dagelijkse leven?