

Sla je avonturen op in je droomdagboek

Vrijwel iedereen die gaat slapen, gaat ook dromen. Dromen zijn bedoeld om je onderbewustzijn tot rust te laten komen en ervaringen van de dag te verwerken. Dromen zijn meestal niet realistisch. In een droom is het de normaalste zaak van de wereld om een blauwe auto voorbij te zien vliegen, of dat je ineens zelf kunt vliegen. Wanneer je wakker wordt, ben je de meeste dromen meteen al weer vergeten. Ze waren niet belangrijk, of niet interessant genoeg. Maar soms kun je je nog wel herinneren wat je hebt gedroomd. Dan is het leuk om een droomdagboekje bij te houden met je avonturen.

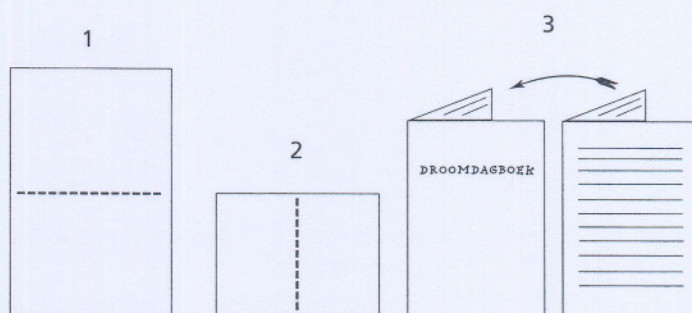
Bij het invullen van het dagboekje is het belangrijk dat je jezelf de kans geeft je droom te onthouden. Ga niet meteen bewegen of je bed uitspringen, maar blijf nog even liggen in de houding waarin je wakker werd. Ook is het hierbij belangrijk dat je uit jezelf wakker wordt, dus zonder wekker. Schrijf in eerste instantie alleen steekwoorden op en probeer daar later een logisch verhaal van te maken. Misschien ontdek je na een tijdje wel een patroon in je dromen!

Dit heb je nodig

- (gekleurde) velletjes A4-papier
- kleurpotloden
- grijze potloden en een liniaal
- materialen om het boekje te versieren zoals stickers, glimmend papier of glitters
- een draadje wol om als boekenlegger te dienen

Zo maak je het

- vouw de papiertjes in de breedte 1x dubbel en snijd ze door
- vouw ze dan nog een keer dubbel
- herhaal dit voor het aantal pagina's dat je wilt maken en schuif als laatste de pagina's in elkaar.
- zet ze vast met een nietje.



1. In de breedte vouwen
2. Dubbel vouwen
3. In elkaar steken en nieten

Nu kun je de pagina's gaan versieren. Om de teksten mooi op te kunnen schrijven, kun je met liniaal en potlood schrijflijntjes trekken.

Tip

Trek de lijntjes heel dun met potlood en schrijf er later met pen op. Als je de lijntjes dan weer uitgumt, zie je ze niet meer.

Zoals in de inleiding al werd beschreven, hebben dromen vaak een betekenis. Je kunt de pagina's nog verder versieren met korte uitleggen van een aantal droomsymbolen zoals hieronder beschreven.

Vallen

Val je in de droom naar beneden? Dan ga je een zware strijd tegemoet, maar je zult wel je doel bereiken.

Tanden verliezen

Het verlies van tanden gaat ook meestal om verlies, van je onschuld, van een dierbare of om schuldgevoel in de liefde.

Storm

Dromen over storm kunnen te maken hebben met zorgen over obstakels.

Heuvel of berg

Boven op een berg staan, betekent dat je ergens trots op bent. Heb je echter moeite om boven te komen, dan heb je een moeilijk probleem. Wordt je geholpen bij het klimmen, dan voel je je gesteund in je leven.

Ouders

Wanneer je over je ouders droomt, dan betekent dat dat je veel van ze houdt. Als je echter flink boos op ze bent, kan het gebeuren dat ze in je droom overlijden.

Naakt

Wanneer je in je droom naakt bent, dan krijg je binnenkort een hoop geluk of een financiële meevaller. Vind je het vervelend dat je naakt bent, dan heb je moeite met het uiten van je emoties of gevoelens.

Vervoer missen

Als de trein of bus voor je neus wegrijdt, dan probeer je overdag misschien een onaangename plaats te mijden. Het kan ook zijn dat je je onzeker over iets voelt. Zit je in de trein dan gaat er iets veranderen in je leven.

Jantineke Mulder

Bronnen:

*George Fink, Dromenencyclopedie, Rijswijk, MXMII
<http://www.marnegebied.nl/droomsymbolen.htm>*

