

WAS BEDEUTET MEIN TRAUM?

Den Traum komplett - per Computer - aufschreiben und in diese 3 Rubriken gliedern. Alles spätestens 24h vor der Sitzung mir per email zusenden.

VORTAG

Welche Erlebnisse haben einen emotional berührt?

Was hat man...

... gehört ?

... gesehen ?

... gelesen ?

... getan ?

... gesagt ?

Nicht getan ?

Nicht gesagt ?

MEIN TRAUM

Den Traum sofort nach dem Aufwachen vollständig aufschreiben!

Plus: Gab es bekannte Personen, Orte, Gegenstände, Tiere, etc.?

Zu allen Punkten die wichtigsten 3 emotionalen Eigenschaften aufschreiben (am Ende).

AUFWACHEN

Mit welchem Gefühl ist man aufgewacht?

Was war der erste Gedanke?

Welche Körperreaktionen gab es?



Man kann einen aktuellen Traum nehmen oder aber auch einen Kindheits-Traum, wiederkehrende Träume, Alpträume, Probleme im Schlaf, und vieles mehr.

NATALIE WALTHER

ZERTIFIZIERTE TRAUM-BEGLEITUNG

82256 FÜRTENFELDBRUCK UND 83209 PRIEN AM CHIEMSEE

NATALIEWALTHER@HOTMAIL.COM

WWW.DREAMSANDSOUL.COM

YOUTUBE @DREAMSANDSOUL

