



Zanim zaczniesz

Sny to nie wróżby ani szyfr. To list od Ciebie do Ciebie, pisany językiem obrazów. Granice, niewypowiedziane „nie”, tłumiona złość — to wszystko lubi wracać nocą, zanim nazwiesz je na jawie.

Pamięć snów działa jak mięsień: im częściej zwracasz na nie uwagę, tym więcej pamiętasz. Trzymaj ten dziennik blisko — rano, zanim wstaniesz, przewiń sen jak film od tyłu i zapisz cokolwiek pamiętasz.

Wypełniaj pisząc lub dyktując głosem zaraz po przebudzeniu. Możesz odsłuchać pytania, żeby nie otwierać oczu na ekran.

Narzędzie do samopoznania — nie zastępuje terapii.

DZIEŃ 1 z 365

Data: _____

„Kto patrzy na zewnątrz, śni; kto patrzy w głąb siebie, budzi się.”

— Carl Gustav Jung

Po przebudzeniu

Sen — co pamiętam (surowo, bez układania)

Zapisz zanim ocenisz. Nawet strzępek się liczy — jedno słowo, kolor, uczucie.

Emocje we śnie

Co czułeś/czułaś — nie co się działo. Nazwij jednym-dwoma słowami.

Symbole, postaci, miejsca, które się pojawiły

Wypisz powracające elementy — to tam mieszka informacja dla Ciebie.

Co to może znaczyć dla mnie na jawie?

Z czym z mojego życia to się łączy? Twój sen należy do Ciebie, nie do słownika.

Jedno pytanie do siebie, które ten sen otwiera

Technika Gestalt: potraktuj każdy element snu jak część siebie, która chce coś powiedzieć.
