



LUZIDES
TRÄUMEN
— Charlie Morley —

MINI- TRAUMTAGEBUCH



DEINE TRÄUME BEWUSST MACHEN

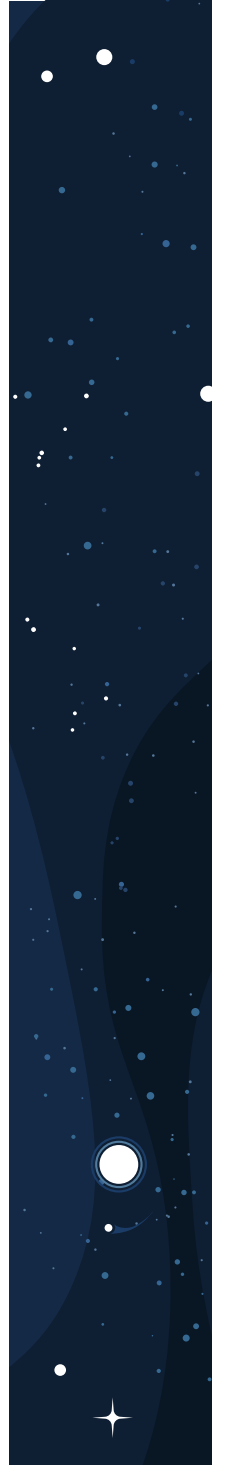
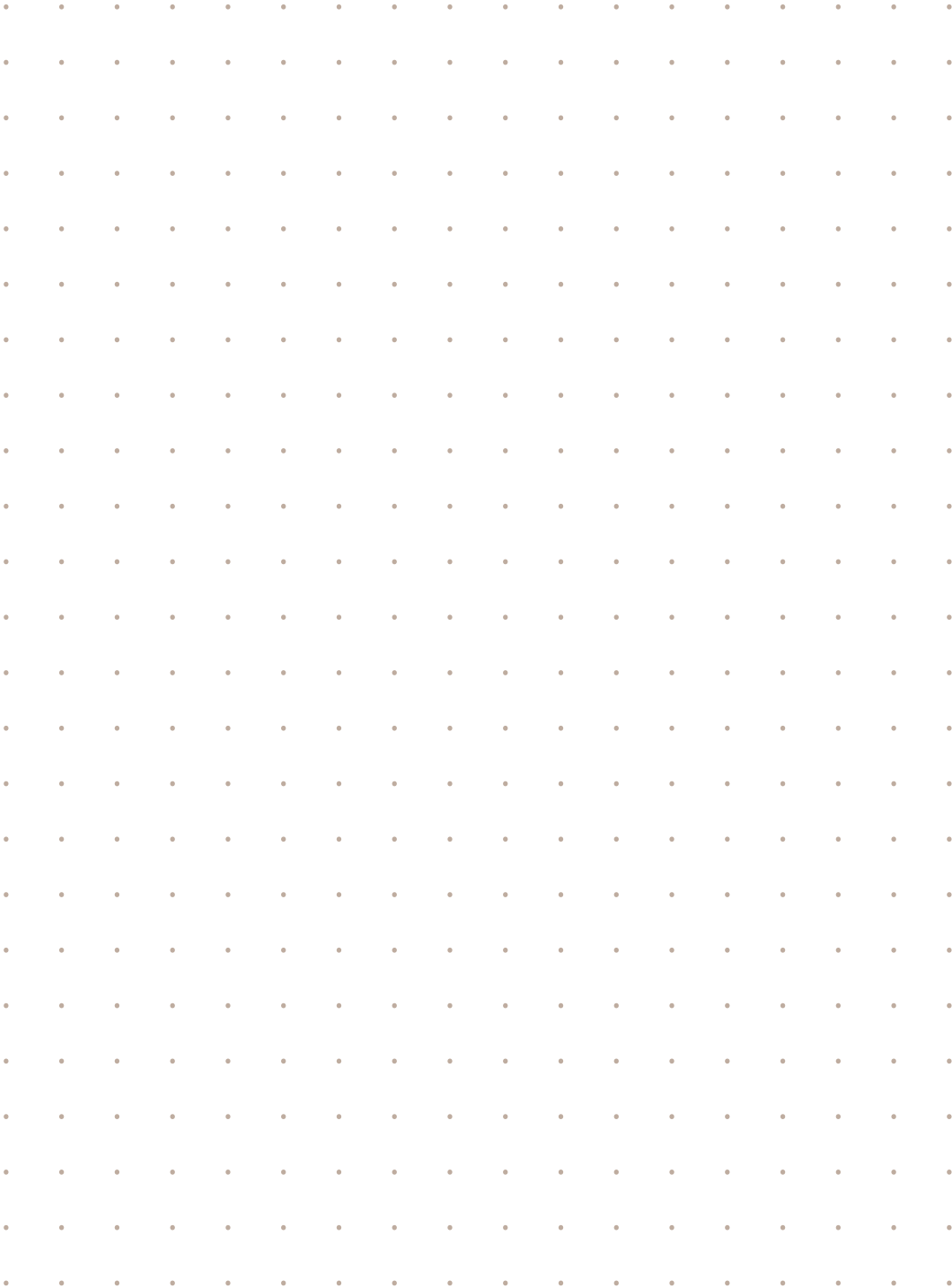
Führe hier dein kleines Traumtagebuch und beantworte am nächsten Morgen folgende Fragen. Sich an seine Träume zu erinnern, kann dabei helfen das luzide Träumen zu lernen. Beschreibe deine Träume so präzise wie möglich. Um dich an möglichst viel erinnern zu können, ist es von Vorteil dir direkt nach dem Erwachen kurz Zeit zu nehmen. Je länger du wartest, desto mehr Details gehen verloren. Schreibe dir auch kleine Details auf, auch wenn sie in dir ungewöhnliche Gefühle auslösen. Mache dir wenn nötig kleine Skizzen.

Nimm dir vor dem Einschlafen vor, dass du dich an deine Träume erinnern wirst.

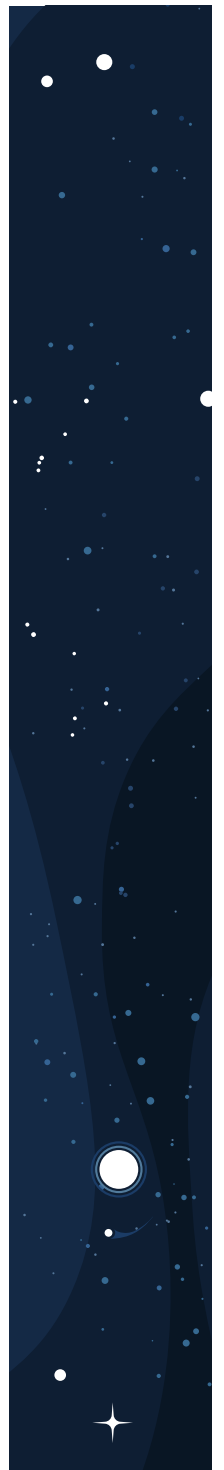
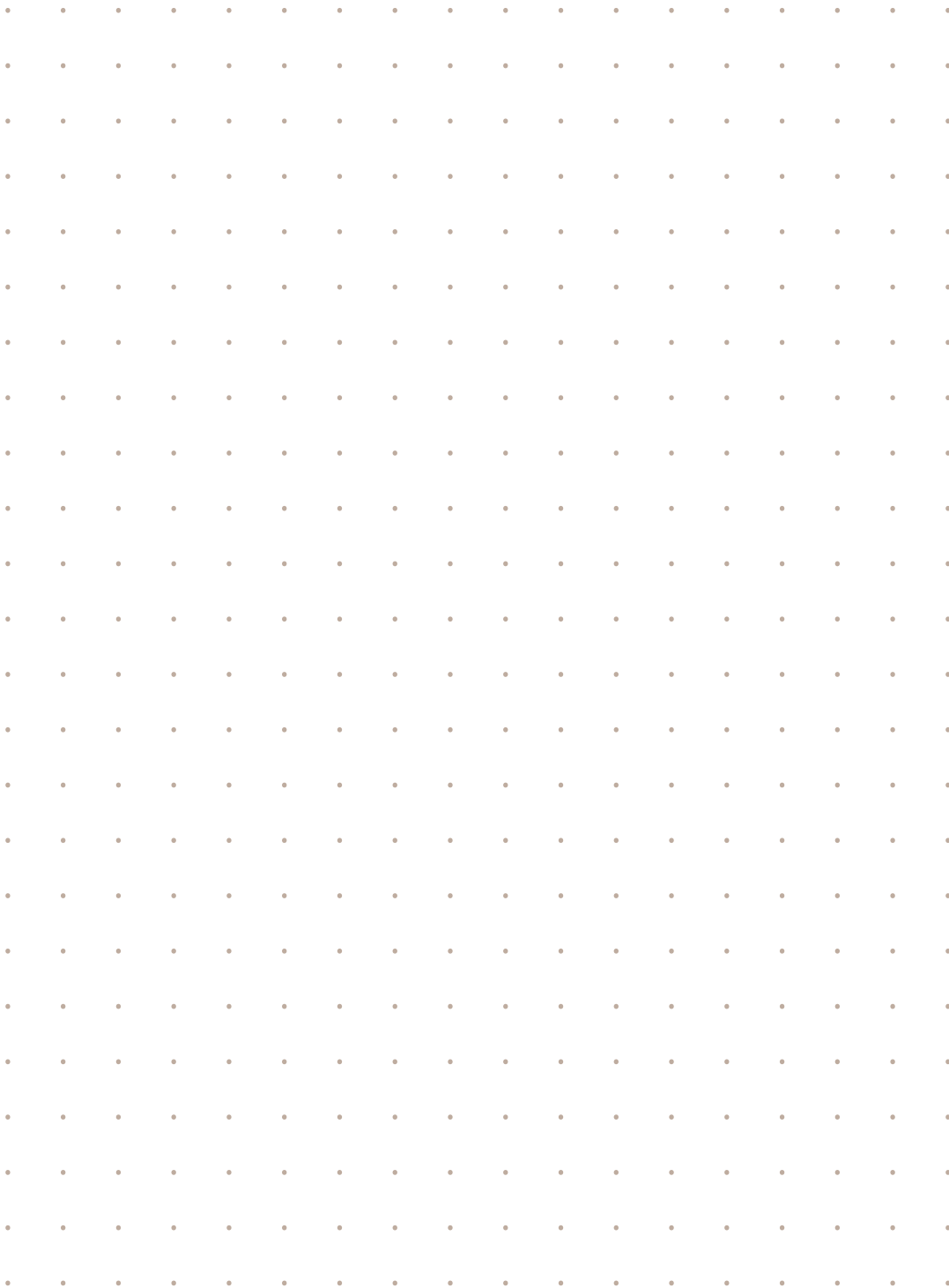
Diese Fragen können dir dabei helfen deine Träume zu analysieren:

- Welche Art von Traum war es?
- Welche Gefühle nimmst du im Traum und nach dem Aufwachen wahr?
- Welche Orte, Personen, Gegenstände oder Tiere kamen vor?
- An welche Handlungen kannst du dich erinnern?
- Was du vor dem Schlafengehen gemacht?
- Was könnte dieser Traum für dich bedeuten?

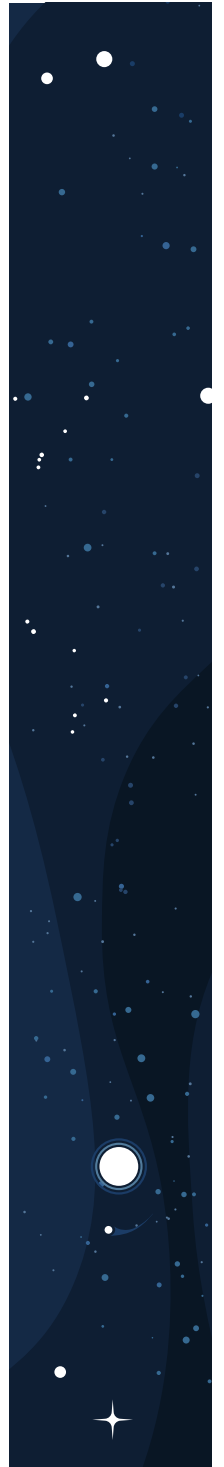
TAG 1



TAG 2



TAG 3





LUZIDES
TRÄUMEN
— Charlie Morley —