Journaling: Zanim zaczniesz prowadzić dziennik snów

Nie próbuj dzisiaj interpretować swoich snów. Najpierw naucz się je obserwować. Odpowiadaj spokojnie, bez oceniania. To miejsce jest tylko dla Ciebie.

1. Jak wygląda moja relacja ze snami?

Jak często pamiętam swoje sny? Czy budzę się z poczuciem, że „coś było”, ale nie potrafię tego uchwycić?

2. Co robię jako pierwsze po przebudzeniu?

Telefon? Budzik? Cisza? Kilka minut tylko dla siebie?

3. Jakie emocje najczęściej pamiętam po przebudzeniu?

Zapisz emocję, nawet jeśli nie pamiętasz treści snu.

4. Czy w moim życiu jest teraz coś, co często wraca w myślach?

Nie interpretuj. Nie oceniaj. Po prostu zauważ.

5. Dlaczego chcę prowadzić dziennik snów?

Napisz pierwszą szczerą odpowiedź.