

Dromenuitleg in zeven stappen

Waarom dromen uitleggen? Een droom heeft je iets te vertellen. In je groei blijf je soms steken omdat je de pijn niet aan durft te gaan die je aan moet om te groeien. In je dromen krijg je aanwijzingen voor die stagnatie en aanwijzingen om de blokkade op te heffen en zo weer door te groeien.

Er zijn verschillende manieren om dromen uit te leggen, o.a. door gebruik van archetypen en symbolen. De methode die hieronder beschreven wordt, maakt daar niet specifiek gebruik van en is gericht op je eigen interpretatie. Het is dan ook van belang, als je de analyse met elkaar doet, de helper zijn interpretaties voor zich houdt. Het gaat om de betekenis die de dromer er aan geeft. Als helper, help je met het kader en help je met uitnodigende vragen.

De onderhavige methode is erop gericht iets naars om te zetten in iets vriendelijks. (Het zgn. 'senoi-en', van de senoi-stam, waar de kinderen de vaardigheden van het leven leren, door met hun dromen te werken.)

Voorbereiding

Leg pen en papier naast je bed, zorg voor een nachtlampje.

Kort:

- Ga liggen en ontspan je.
- Laat de dag in tegengestelde richting de revue passeren, hoe voelde je je?
- Neem je voor je droom te onthouden.

Uitgebreid:

- Schrijf je dag op:
- ga in bed je dag terug denken en schrijf op: eerst de feiten, dan de gevoelens (intens of niet), belangrijke dingen, speciale mensen, ongewone situaties en tot slot, samenvatting in woorden.
- Voorbereiding tot slapen:
- even rust nemen, leg droomschrift en pen naast je bed, schrijf er de datum van de volgend dag in en nr.1.
- Ga slapen met je hand op je buik en onderbuik en denk aan groen.

Wakker worden

Kort:

Blijf liggen en haal de droom terug, evt. alleen een flard.

Uitgebreid:

Als je wakker wordt, houd je je ogen gesloten, niet praten. Droom en beelden terughalen. Als je je niets herinnert, terug in slaaphouding. Lukt dat niet, andere houding proberen. Lukt ook dat niet, denk aan belangrijke mensen uit je omgeving, vasthouden en loslaten, goed ademen. Als ook dat niet lukt, schrijf je associaties van dat moment op of flarden van dromen.

Opschrijven

Schrijf je droom op. Terwijl je schrijft en leest, komen er meer details of flarden boven, of de droom die je er vóór had.

- Let op kleuren, getallen, gevoelens.
- Neem de heel heldere dromen mee in de dag.

Randvoorwaarden droomuitleg

- Niet direct interpreteren, eerst beleven, meekijken, luisteren, absorberen, wat is de sfeer?, hoe voel je je?
- Laat overtuigingen of vooroordelen los.
- Accepteer de droom zoals deze is.
- Wees overtuigd dat wat de droom zegt, precies datgene is wat je moet horen, al weet je nog niet wat. **OVERGAVE!!**
- Begin met kleine stukjes van de droom uit te leggen, later meer.
- Pas de zeven stappen toe, de droom als parabel (soort fabel).

Droomuitleg

1^e: **Geef een titel** (= vertegenwoordiger van de droom).

2^e: Herbeleef de droom; wat is de energie van de droom, **de sfeer?** In één woord.

3^e: Bedenk een **spreekwoord*** (uit de droom) dat voor iedereen geldt: Yin-Yang evenwicht; neg-pos; mannelijk-vrouwelijk; als...dan.....

(spreekwoord = kernachtige uitspraak die een algemene levenservaring of wijze les inhoudt; een waarheid als een koe)

4^e: Haal een **affirmatie** of ideaal voor jou uit de droom. Het gaat erom dat je de uitspraak positief labelt voor jezelf. Het kan iets zijn dat uit het spreekwoord volgt maar kan ook iets zijn dat niet in je droom zit maar er uit te vertalen is. Het is een boodschap voor jou. Bijv: 'ik heb vertrouwen' of 'ik accepteer dat ik niet altijd vertrouwen heb'.

5^e: Kies een **specifieke handeling van de dag** uit waarin je stap vier zal toepassen.

6^e: **Visualiseer** de handeling.

7^e: **Doe het.**

* Een spreekwoord is een kernachtige uitspraak die een algemene levenservaring of wijze les inhoudt, bijv:

- beter een vogel in de hand dan tien in de lucht
- als de kat van huis is, dansen de muizen
- zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens
- oost west, thuis best
-

Een spreekwoord is 'een waarheid als een koe'