

Tipps für deine perfekte Traumaufzeichnung

- ♥ DETAILS: Notiere jedes Traumdetail, der gesamte Traum ist wichtig
- ♥ DATUM: Notiere das Datum, wann du geträumt hast
- ♥ AUFWACHEN: Schreib auf, wie du dich beim Aufwachen gefühlt hast
- ♥ VORTAG: Erinnere dich und schreibe auf, was am Vortag los war
- ♥ AKTUELLES: Schreib auf, welche Probleme dich zur Zeit besonders plagen
- ♥ ASSOZIATIONEN: Hast du selbst Erklärungen oder Gedanken zum Traum, zu bestimmten Traumbildern und Symbolen im Traum?