

Der beste Einstieg in die Traumarbeit



Dein einzigartiges Traumtage- buch

Beginne dein Traumwerk
im Schlaf und halte
die Erinnerung
fest



TRAUMGESPRÄCHE | PETRA CYGANIAK
<https://petra-cyganiak.de>

Ein Traumtagebuch führen - wozu das denn



Bitte lies hier, was ich selbst gern gelesen hätte, als ich begann, Träume als eine Botschaft zu verstehen, die sich nutzen lässt.

Ist auch für dich etwas dabei?

Mit Erstaunen wirst du feststellen, welche **ungewöhnliche Geschichten** deine unbewusste Seite weiß und dir erzählen möchte. Und wie schnell du das wieder vergessen hattest. Schade eigentlich, oder? Gegen das Vergessen hilft das Tagebuch.

Das Aufschreiben der Träume lohnt sich unbedingt. Es stärkt deine Erinnerung an die Träume, weil deine unbewusste Seite registriert: »Aha, ich werde ja wahrgenommen!« Und das wiederum stärkt deine Intuition.

Es ist ganz einfach – auf einen Zettel, gleich das Tablet zum Schreiben nutzen oder ein feines Notizbuch? Ganz egal, fang einfach an: Ein Traumtagebuch zu führen ist, als ob du deine Träume protokollierst. Du schreibst dein „Protokoll der Nacht“ im Nachhinein, sehr detailliert und so gut, wie du dich halt erinnern kannst.

Die Sammlung deiner Träume wächst zu **deinem eigenen spannenden Werk** heran, in dem du immer wieder blättern und lesen kannst.

Die verschlüsselten Botschaften in deinem Traumtagebuch

Was deine Traumbotschaften alles offenbaren können ...

- Inspirationen für deine Alltagsthemen
- alte Muster und Belastungen, die losgelassen werden wollen
- Mahnungen
- Hinweise auf Schwachstellen, auf Helfer und Hilfsmittel
- Hilfe zum „Erkenne dich selbst“
- Entscheidungshilfen
- Ermutigung und Inspiration
- Klarheit und deutliche Wegweiser
- Entwicklungsmöglichkeiten
- Humor und Übertreibung
- interessante Blickwinkel
- Blicke zurück oder in die Zukunft
- und vieles, vieles mehr

Deine Traumwerkerin



Petra Cyganiak

Auf den Traumpfaden hilft mir die Gleichnissprache der Träume und die Traumarbeit nach Ortrud Grön.

Als Biologin fällt mir ihre Art der Nutzung der Naturgesetze für das Traumverständnis leicht.

In meiner 30jährigen Arbeit in der Onkologie lernte ich, dass jeder Mensch, jeder Kranke oder

Leidende seinem ureigenen Weg folgt, mit Belastungen umzugehen. Als Heilpraktikerin

für Psychotherapie helfe ich mit tiefer Wertschätzung für den jeweils stimmigen

Entwicklungsweg trauminteressierten Menschen, die unbewussten Botschaften ihrer

Träume aufzudecken. Es ist immer wieder sehr erfüllend für mich, wenn eine wahrhaftige

Seelenbotschaft sich zeigt und erkannt und genutzt werden darf.

Ich wünsche dir Spaß und Inspiration auf deinen Traumpfaden und gutes Gelingen beim Aufschreiben deiner Träume.

Der Leitfaden

auf der nächsten Seite kann dir helfen, die neue Gewohnheit aufzubauen und beim Aufschreiben an entscheidende Aspekte zu denken, damit eine Traumarbeit auch lange Zeit später noch perfekt gelingen kann.

Dein einzigartiges Traumtagebuch

MERKZETTEL



SCHREIBZEUG ODER DIKTIERGERÄT NEBEN DEM BETT

Leg dir auf jeden Fall neben dem Bett zurecht, was du nach dem Aufwachen zum Aufzeichnen brauchst – Schreibzeug, Tablet oder ein Gerät mit Diktierfunktion. Was ist dir lieber?

ACHTSAM SEIN BEIM AUFWACHEN

Versuche dich sofort nach dem Aufwachen an den Traum zu erinnern. Bleib dazu still liegen. Denn schon ein Umdrehen auf die andere Seite ist, als ob sich in deinem Kopf eine Seite umblättert - und die Erinnerung an den Traum verblasst.



UMFASSENDE TRAUMAUFZEICHNUNG

- Schreib alles auf, woran du dich erinnerst, auch wenn es nur ein Satz oder ein Bild ist, oder aber eine Geschichte in mehreren Kapiteln. Träumst du mehrfach in der Nacht, gehören die Träume meist zusammen, auch wenn das auf den ersten Blick nicht so aussieht.
- Halte deine Erinnerung an besondere Details wie Farben, spezielle Stimmungen oder Gedanken fest.
- Auch deine Gefühle oder deine spontanen Reaktionen beim Aufwachen sind wichtig.

DATUM UND TAGEBUCHAUFZEICHNUNGEN

Schreib das Datum dazu, wann du den Traum hattest, sowie besondere Ereignisse des Vortages, Gedanken zu deiner gegenwärtigen Situation oder zu deinen momentanen Problemen. – Günstig wäre also ein gemeinsames Tagebuch plus Traumtagebuch zu führen. Mit vielen aufgezeichneten Details wird es leichter, die Bedeutung eines Traums auch noch nach längerer Zeit zu ergründen.



EIGENE IDEEN UND ASSOZIATIONEN

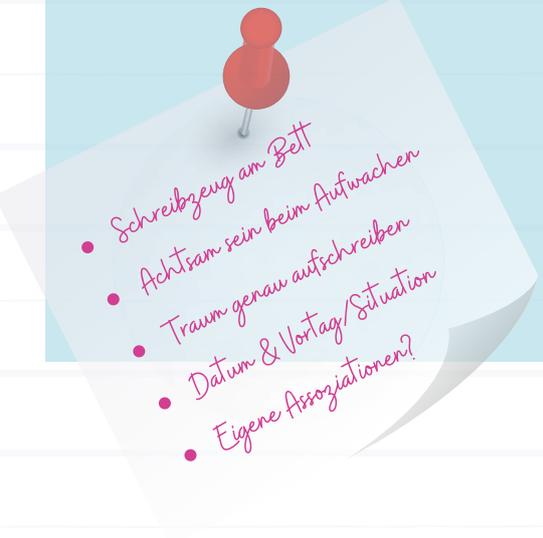
Falls dir gleich beim Erinnern und Aufschreiben Assoziationen oder Ideen zur Bedeutung des Traums kommen, so halte auch diese fest.

Und hier ist Platz für deinen eigenen Traum

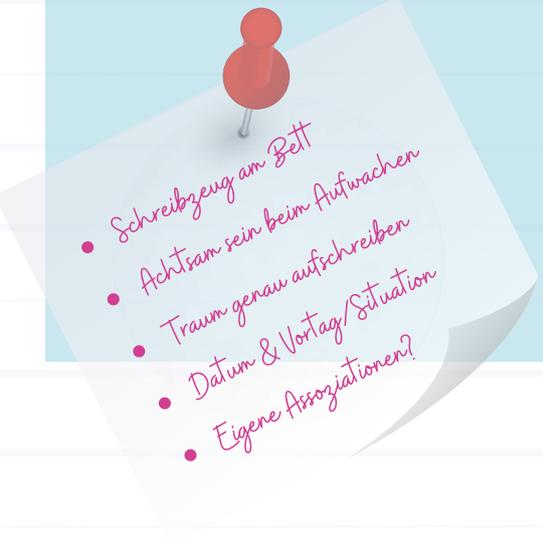
- Schreibzeug am Bett
- Achtsam sein beim Aufwachen
- Traum genau aufschreiben
- Datum & Vortag/Situation
- Eigene Assoziationen?



Dein eigener Traum

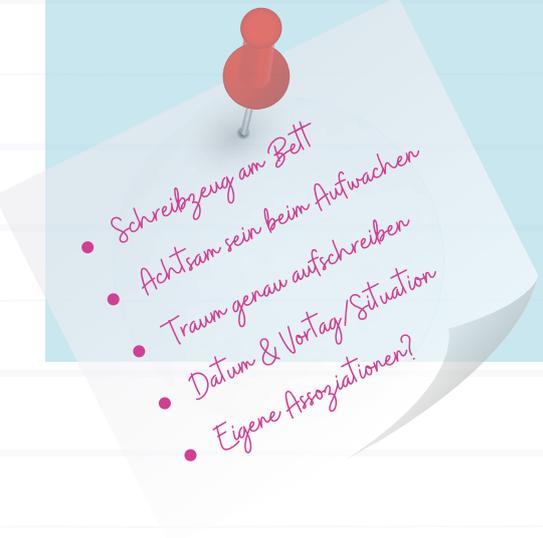
- 
- Schreibzeug am Bett
 - Achtsam sein beim Aufwachen
 - Traum genau aufschreiben
 - Datum & Vortag/Situation
 - Eigene Assoziationen?

Dein eigener Traum

- 
- Schreibzeug am Bett
 - Achtsam sein beim Aufwachen
 - Traum genau aufschreiben
 - Datum & Vortag/Situation
 - Eigene Assoziationen?

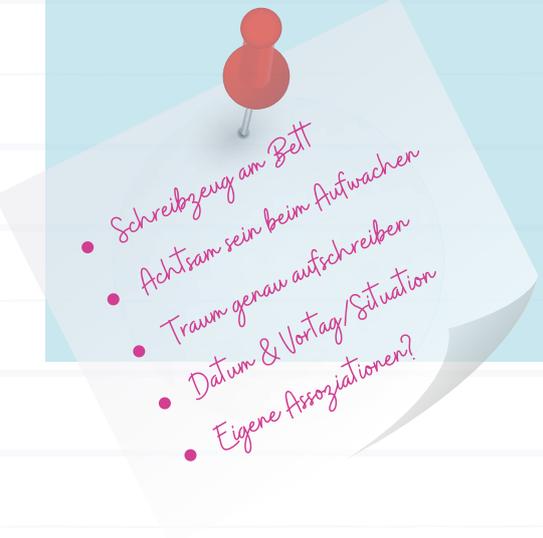


Dein eigener Traum

- 
- Schreibzeug am Bett
 - Achtsam sein beim Aufwachen
 - Traum genau aufschreiben
 - Datum & Vortag/Situation
 - Eigene Assoziationen?



Dein eigener Traum

- 
- Schreibzeug am Bett
 - Achtsam sein beim Aufwachen
 - Traum genau aufschreiben
 - Datum & Vortag/Situation
 - Eigene Assoziationen?





Ein feines
Notizbuch
kaufen

Dein eigener Traum



Petra Cyganiak
E-Mail: info@petra-cyganiak.de
<https://petra-cyganiak.de>



PETRA CYGANIAK
Traumgespräche

Onlinepraxis
für aufgeweckte Träumerinnen
und Träumer



Traumarbeit nach
Ortrud Grön