




Raunachtsträume




Die **Raunachtszeit** ist die beste Zeit des Jahres, um sich auf seine Träume einzustimmen, um seinen Träumen zu begegnen, und um seine Träume zu nutzen.



Sorge für **guten Schlaf**.
Das beflügelt Deine Träume.

Vor dem Schlafengehen



Nimm Dir Dein Traum- oder Raunachtstagebuch und Schreibzeug mit ans Bett. Stimme Dich mit dem **2-Minuten-Traumritual** auf die Traumnacht ein. Wenn Du nur selten träumst, dann mach das Ritual am besten schriftlich (dauert auch nur 3 Minuten).

Dein 2-Minuten-Traumritual

Sprich sieben Mal vor dem Einschlafen:

"Heute Nacht träume ich und merke mir meinen Traum".

Erinnere Dich an Deinen heutigen Raunachtsimpuls (falls Du ein entsprechendes Raunachtsritual durchführst).

Sprich auch diesen aus und nimm Dir vor, ihn mit in den Schlaf und in Deinen Traum zu nehmen.

Schreib Deinen Traum sofort nach dem Aufwachen auf.