

Bas Klinkhamer

DROOM DAGBOEK

ONTHOUDEN. BEGRIJPEN. STUREN.



Spectrum

HOE ONTHOUD JE JE DROMEN?

Om je droomdagboek te vullen met mooie, fascinerende dromen zul je natuurlijk allereerst je dromen moeten onthouden. Er zijn mensen die zeggen dat ze nooit dromen. Ze bevinden zich dichterbij de waarheid als ze zeggen dat ze zich hun dromen niet herinneren. In de jaren vijftig van de vorige eeuw werd wetenschappelijk bewezen dat we drie keer per nacht dromen. Dromen onthouden kun je leren, en met wat oefening gaat het op een gegeven moment vanzelf. Ook als je je dromen al vaak onthoudt heb ik hier tips voor je, want hoe vaak komt het immers niet voor dat je 's ochtends wel weet dat je een belangrijke droom had, maar dat hij je bij het wakker worden is ontglipt?

De belangrijkste aanwijzing voor het onthouden van dromen vinden we bij een uitspraak van de Griekse wijsgeer Aristoteles:

'Alles wat je aandacht geeft, groeit.'

Zo is het ook met dromen, het draait om de aandacht die je de dromenwereld geeft. En wel aandacht op drie momenten: aandacht voor het slapengaan, aandacht bij het wakker worden en aandacht overdag.

AANDACHT VOOR HET SLAPENGAAN

Wanneer je gaat slapen, richt je je op het onthouden van de droom. Daar gaat aan vooraf dat je je voorbereidt op het slapen- en naar bed gaan. Het is iets wat je misschien allang weet, maar daarom is het niet minder waar: om goed te slapen, heb je rust nodig voordat je gaat slapen. Hoe rustiger de geest voordat je gaat slapen, des te meer zul je aan je dromen hebben. Televisie en tablets vlak voor het slapen zijn geen goed idee (er zijn studies die laten zien dat het zelfs gezondheidsproblemen veroorzaakt). Het is een fabel dat een alcoholisch slaapmutsje helpt bij het in slaap vallen, om van koffie maar niet te spreken. Je helpt jezelf door voor het slapengaan:

- Een klein ritueel te hebben om de dag achter je te laten, dat geeft rust. Het kan zijn dat je een kaarsje brandt, het licht langzaam dimt, nog even gewoon in bed ligt voor je gaat slapen, een warme douche neemt, wat makkelijke lectuur leest, mediteert, een gebedje doet of op een briefje schrijft wat je morgen moet doen zodat je het ook echt kunt loslaten;
- Op een vaste tijd te gaan slapen. Er wordt steeds meer bekend over slaapritme en een van de dingen die je ziet is dat een vast ritme beter doet slapen. Het hele idee van avondmensen lijkt een fabeltje te zijn. Laat naar bed gaan is veel vaker het resultaat van conditionering en



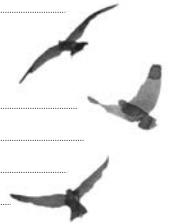
DATUM

ASSOCIATIES

GEVOEL

INTERPRETATIE

BOODSCHAP



VOORSPELLENDEN DROMEN ZIJN VEELAL
VOORZEGGENDE DROMEN: DE DROMER HEEFT
OP ONBEWUST NIVEAU IN HET DAGELIJKS
LEVEN AL SIGNALLEN OPGEPIKT, MAAR HEEFT
DIT ZELF NIET DOORGEHAD.



DATUM _____

MIJN DROOM



