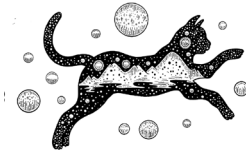




HERESA CHEUNG

De droom- remedie

Zet je dromen in om meer
uit je leven te halen



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Dream Cure, how Recalling your Dreams can Heal your Life*, uitgegeven door Harper Thorsons, een imprint van HarperCollins Publishers, Londen, Verenigd Koninkrijk

Vertaling Timon Meynen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Zeno
NUR 728

ISBN 9789020223675
ISBN e-book 9789020223682

© 2024 Theresa Cheung
© 2026 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

*Voor Ray.
Wij vertrouwen op dromen.*



*Alles wat je moet weten – alle heling en betekenis
die je nodig hebt – kun je springlevend vinden in
je dromen.*

Theresa Cheung

Inhoud



Voorwoord – Droomnotities	9
Inleiding – Boodschappen uit je binnenwereld	13
Jouw dromenschool	31
Les 1 Wat is dromen?	33
Les 2 Je dromen interpreteren	79
Les 3 Jouw leven in je dromen	125
Les 4 Donkere dromen	207
Les 5 Dromen ontwerpen	237
Conclusie – Je bent een droom	255
Rituelen voor je droomdagboek	263
Dankwoord	267
Over Theresa Cheung	269

VOORWOORD

Droomnotities



Je gelooft het misschien (nog) niet, maar je dromen – die vluchtige, onzichtbare gevoelens, ideeën, verhalen, symbolen en sensaties die je je soms herinnert als je wakker wordt – kunnen je leven helen. Nacht in nacht uit geven ze commentaar op je wakkere werkelijkheid en bieden ze je creatieve oplossingen om over na te denken. Ze hebben alleen maar het beste met jou voor en, het allerbelangrijkste voor je persoonlijke en spirituele groei, dromen liegen niet.

De droomremedie is geschreven om je alles te vertellen wat ik (tot dusver) weet over droomkracht en hoe die je leven spectaculair kan veranderen. Het boek is gebaseerd op een leven lang onderzoek van dromen, met name mijn *Dream Dictionary*, die vanaf de publicatie in 2004 de standaard is geworden voor het interpreteren van droomsymbolen.

Veel van mijn lezers hebben me in de loop van de jaren gevraagd om meer praktisch inzicht te geven in het duiden van dromen, en dat is wat ik in dit boek wil doen.

Confucius zei ooit: wat je hoort, vergeet je; wat je ziet, onthoud je; maar wat je doet, begrijp je. Daarom heb ik voor dit boek een zo praktisch mogelijke opzet gekozen en bied ik je dingen die je onmiddellijk kunt gaan doen om bij je droomkracht te komen. Ik kan niet wachten met je te laten zien hoe je in je dromen altijd tegen jezelf praat en hoe die zelfspraak je helpt óf je verhindert om vooruitgang te boeken in het wakkere leven. Ik zal je ook vertellen hoe dromen in potentie je toekomst kunnen voorspellen en hoe je als ‘dromenarchitect’ specifieke problemen op kunt lossen en zo voor een grote verandering in je leven kunt zorgen. Als uitsmijter word je na het behalen van je dromenschool diploma uitgenodigd om een droomorakel te worden door voor anderen te dromen om hen te helpen hun eigen licht te zien. Maar laten we eerst eens kijken wat je te wachten staat.

TERUG NAAR DE DROMENSCHOOL

Na de inleiding, waarin je je droomtoneel opbouwt, is dit boek onderverdeeld in vijf ‘lessen’ die je meenemen op avontuur naar de wilde kern van je nachtelijke beelden. Ik onderzoek de meest voorkomende droomonderwerpen en hoe/waarom die thema’s in de loop van je leven veranderen. Onderweg krijg je simpele maar effectieve droominstrumenten aangereikt die gebaseerd zijn op betrouwbaar onderzoek.

Ik raad je aan om eerst het hele boek te lezen, omdat de lessen voortbouwen op de voorgaande. Lees het daarna nog een keer, maar neem dan de tijd om de technieken uit te proberen. Maak van elke les een zelfhulpsessie, en trek er een paar dagen voor uit om alles helemaal in je op te nemen. Neem alle tijd die je nodig hebt om het droomwerk je eigen te maken.

Het is belangrijk dat je een leeg notitieblok hebt om dagelijks in

te schrijven, of iets wat je kunt inspreken of waar je in kunt typen om je dromen en je voortgang te noteren. Neem dit dagboek overal mee naartoe en leg het naast je bed voor je in slaap valt. Het is ook handig om dit boek (of de digitale versie) op je nachtkastje te leggen als een visuele reminder.

Aan de inleiding en aan de lessen en de conclusie gaat een 'nachtlichtje' vooraf, die de essentie van dat onderdeel samenvat. Keer tijdens het lezen en werken met de technieken die in dat onderdeel worden voorgesteld zo vaak mogelijk terug naar deze uitspraak, zodat die gaat aanvoelen als een terugkerende droom. Hierna volgt een aantal belangrijke droomkrachtpunten; neem deze goed in je op. Door het boek heen zal ik je af en toe vragen om ze nog eens terug te lezen. Dit is belangrijk, omdat het helpt om te bekrachtigen wat je onbewuste geest moet leren geloven zodat je het allerbeste uit je droomwerk kunt halen.

Deze punten geven je elke keer dat je ze leest nieuwe inzichten, en brengen je tegelijkertijd terug naar de kern van je bestaan, waar alle betekenis te vinden is.

JOUW DROOMKRACHT IN HET KORT

- Dromen liegen niet. Je dromen zijn jouw diepste en authentiekste deel, die de waarheid onder de oppervlakte onthullen, zelfs als die waarheid pijn doet.
- Dromen overkomen je niet. Ze worden door en voor jou gemaakt.
- Hoe je denkt en hoe je voelt, is hoe je droomt.
- Elke droom toont de kracht van je huidige keuzes en biedt je tegelijkertijd een glimp van je mogelijke toekomst.
- Dromen onthullen je diepe overtuigingen over jezelf, en wat je over jezelf gelooft is wat je aantrekt in je wakkere leven.

- Dromen zijn dromen en je hebt altijd het vermogen om ze te veranderen, en daarmee je leven.
- Nachtmerries zijn transformerende schatten die je de gelegenheid bieden om je koers aan te passen.
- Een droom die juist wordt geïnterpreteerd verhoogt je energietrilling.
- Je dromen zullen je altijd blijven verrassen.
- Houd van je dromen en je houdt van jezelf.
- Wat je droomt, word je – je droomt de toekomst die je aantrekt met je huidige manier van denken, maar het is altijd een mogelijke toekomst, en je kunt altijd een andere droom dromen.
- Dromen bieden je de gelegenheid om lichaam, logica, rede, ruimte, dood en tijd te overstijgen en het grotere geheel van je leven te zien. Daarmee geven ze je opheldering over je wakere leven, en dat is hun uiteindelijke doel en grote waarde.
- Je dromen kunnen je leven helen.

INLEIDING

Boodschappen uit je binnenwereld

NACHTLICHTJE

Je dromen zijn het diepste en authentiekste deel van jou, de plek waar alles begint en nooit eindigt.



Dromen zijn het centrum van je bestaan. Het zijn ongeziene boodschappen uit de diepte van je hart, die ook bekendstaat als je onbewuste. Ze vertellen je wat je wakende intuïtie heeft opgemerkt, omdat het belangrijk is voor je persoonlijke groei, maar wat je ego buiten je bewustzijn houdt.

Elke nacht nemen je dromen je mee voorbij tijd en ruimte op een fantastische reis van eindeloze zelfontdekking. Als je je eenmaal een weg kunt banen door hun mysterie en voor jezelf ontdekt hoe gemakkelijk het is om ze te begrijpen en ermee te werken, kunnen ze je helpen antwoorden te krijgen, zin en betekenis te vinden, ideeën te verzinnen, angsten los te laten, stress te verminderen, succes aan te trekken, een glimp op te vangen van je toekomst en nog veel meer.

In wezen zijn je dromen je geheime superkracht, die er eeuwig naar streeft om je van binnenuit te helen en kracht te geven. Ze zijn je innerlijke therapeut en raadgever. Ik hoop dat je na

het lezen van dit boek hun kostbare wijsheid nooit meer laat wegglijpen.

Mijn droomavontuur

Ik twijfel er eigenlijk niet aan dat het interpreteren van dromen mijn leven op elke mogelijke manier kan helen. Ik weet dat het begrijpen van mijn dromen betekent dat ik de diepten van mijzelf ken. Ik weet dat zij een nachtluchtje werpen op mijn huidige denkwijze en wat die in mijn werkelijkheid aantrekt. Ik weet dat ze alle gebieden van mijn leven kunnen verhelderen. Ik weet dat het werken met dromen me voortdurend verrukt en verrast, en absoluut alles verandert. Maar zo is het niet altijd geweest. Om dit boek wat context te geven vertel ik kort iets over mijn droomleven tot dusver...

Vanaf jonge leeftijd werd ik aangemoedigd om na te denken over en te genieten van het mysterie van mijn levendige dromen. Ik besprak elke morgen enthousiast hun betekenis met mijn spiritueel georiënteerde familie. Ik hoopte dat ik daarmee door kon gaan toen ik ging studeren aan het King's College van de Universiteit van Cambridge, maar ik kwam er al snel achter dat de universitaire studie van dromen onwetenschappelijk werd gevonden.

Daarom ging ik na het verlaten van de universiteit zelfstandig dromen onderzoeken, en in 2004 kreeg ik de gelegenheid om *The Dream Dictionary from A to Z* te schrijven. Het is nog steeds verkrijgbaar. Ik heb in de loop van de jaren talloze berichten gekregen van lezers die vroegen om hulp bij het interpreteren van hun dromen. En waar zij op hopen is niet een algemene interpretatie, maar op maat gemaakt inzicht, voor hen persoonlijk. Dit verbaast me niet, want mensen hebben in hun dromen altijd naar betekenis gezocht. In vroeger eeuwen bezocht men sja-

manen, orakels, priesters en andere intuïtieve gidsen voor hun interpretaties. Daarna werd de positie van 'droomdecodeerder' overgenomen door psychiaters en therapeuten, ieder met eigen theorieën over de betekenis van dromen, maar de mensen die mij schrijven hebben meestal geen therapie nodig. Ze willen gewoon heel graag weten wat hun dromen hun proberen te vertellen.

Ik heb elke manier van dromen duiden grondig bestudeerd en veel van enorme waarde geleerd. In de loop van de tijd kwam ik echter tot de conclusie dat in de meeste gevallen de beste persoon om een droom te interpreteren niet een therapeut of dromen-'expert' is, maar de dromer zelf. Ik kwam ook tot de conclusie dat we, aangezien we allemaal dromen, allemaal kunnen ontdekken hoe we onze dromen moeten interpreteren en de inzichten die ze bieden in ons dagelijkse leven kunnen gebruiken. Achteraf gezien was dit boek altijd al een droom die erop wachtte geschreven te worden.

Maar het zou voor mij tot nu toe gewoon niet mogelijk zijn geweest om het te schrijven. Hoewel dromen me altijd hebben gefascineerd, ben ik pas de laatste jaren doordrongen geraakt van hun helende kracht en heb ik die ervaren en omarmd.

Daarvoor zag ik ze als heilige geschenken, een nachtelijke geruststelling dat er meer in het leven is dan we kunnen zien. En mijn geloof in dromen als spontane spirituele openbaringen werd terugbetaald. Bij één gelegenheid geloof ik zelfs dat een droom mijn leven heeft gered.

Ik was destijds begin dertig en reed op een drukke kruising af, volledig van plan om links af te slaan. Maar toen kwam er plotse herinnering aan de droom uit de vorige nacht in mijn gedachten op, waarin mijn moeder me zei dat ik de rechterbaan moest nemen. Ik gehoorzaamde haar instinctief en kwam er later achter dat ik vrijwel zeker betrokken zou zijn geraakt bij een fatale kettingbotsing als ik links af was geslagen.

Deze ervaring van een ‘droom die mij het leven redde’ was wonderbaarlijk en hernieuwde mijn passie voor het propageren van droomkracht, maar het was slechts het topje van de ijsberg. Ik moest nog heel veel leren over de talloze manieren waarop dromen mijn leven werkelijk konden redden.

Van verdriet naar groei

Zo’n zeven jaar geleden schudde mijn leven op zijn grondvesten door een reeks traumatische persoonlijke verliezen en beroepsmatige tegenslagen. Elk aspect van mijn leven leek uit zijn voegen te raken, waarbij de grootste pijn was dat mijn partner, met wie ik al 25 jaar samen was, onomkeerbaar hersenletsel opliep met bijbehorend geheugenverlies, waardoor ik volledig onvoorbereid in de veeleisende rol van verzorgende terechtkwam.

Ik voelde me bang, kwetsbaar en alleen, en rouwde om het geleidelijke identiteitsverlies van mijn partner. Ik wist niet of ik de kracht had om om te gaan met de razendsnel veranderende omstandigheden van mijn leven. Wanhoop was niet echt een nieuwe ervaring voor me. Ik had daar in mijn late tienerjaren en vroege volwassenheid diep in gezeten, maar ik wist uit de klauwen van de wanhoop te ontsnappen toen ik mij met hart en ziel op de opvoeding van mijn twee kinderen stortte en een reeks boeken schreef over dromen en andere metafysische onderwerpen. Maar daar was zij weer, die vertrouwde duisternis, mijn ongewenste oude vriendin.

Ik probeerde alle geadviseerde zelfhulp. Ik ging naar de huisarts. Ik mediteerde. Ik deed positieve rituelen en maakte lange, frisse wandelingen. Ik vroeg om hulp en advies aan dierbaren, therapeuten en steungroepen en fora. Ik hield een dagboek bij. Ik bad. Ik huilde zo vaak als ik nodig had. Ik volgde webinars om mijn trillingsniveau te verhogen en herlas oorspronkelijke spirituele

boeken en citaten. Ik probeerde alles. Sommige dingen hielpen een tijdje. Niets hield stand.

Na maanden worstelen om mijn licht te vinden, viel ik op een bijzonder koude winteravond op bed, gebroken, leeg. Niets wat ik in me opnam leek me de trillingsverandering te bieden die ik zo dringend nodig had. Zelfs mijn normaal gesproken scherpe droomherinnering was verdwenen. De woorden 'help me' circelden door mijn hoofd terwijl ik in een diepe slaap viel.

Toen ik de volgende morgen wakker werd, werd ik overspoeld door een stortvloed aan intens heldere droomherinneringen. Ik pakte instinctief mijn droomdagboek om ze op te schrijven, en toen ik dat deed stroomden alsmaar meer bizarre sensaties, verhalen, symbolen, gedachten, geluiden en gevoelens naar binnen. Mijn handen konden de woorden die ik moest noteren niet bijhouden. Nog nooit in mijn leven werd ik zo overladen door dromen.

Als ik alles zou vertellen wat er die ochtend aan sensaties in mij omging, zou dat alle bladzijden van dit boek vullen, dus ik houd me in. Hoewel het vertellen van je dromen iets is wat je kunt overwegen, omdat het empathie bevordert, heb ik geleerd dat het geen nuttig startpunt is. Dit komt doordat de kracht van droomwerk gelegen is in jouw directe, persoonlijke ervaring en de relatie die je opbouwt met je dromen. Je moet hun kracht eerst begrijpen en ervaren, voordat je er anderen over vertelt en je op jouw beurt wordt bestookt door hun dromen. Informatie is geen kennis. De enige bron van kennis is ervaring.

Dus ik heb de verleiding weerstaan om dit boek te doorspekken met mijn dromen of, hoe boeiend ze ook zijn, de dromen die mijn lezers me hebben gestuurd. Ik wil dat dit boek van begin tot eind over jou gaat en wat jij kunt ontdekken in je kostbare dromen. Maar om nog even terug te keren naar die ochtend van duizend dromen, ik wil daarover zeggen dat ik er niet onmiddellijk wijs

uit kon worden, maar dat ze een fantastische en broodnodige verschuiving naar zelfreflectie en innerlijke zelfverwezenlijking op gang brachten. Ik schreef er zoveel op als ik me kon herinneren, en sommige visioenen die ik noteerde vertaalden zich later in boeken. Het grootste geschenk dat deze symbolen uit mijn diepe innerlijk mij gaven was echter de geruststelling dat ik niet alleen was, of leeg. Mijn binnenwereld riep mijn naam. Zij was gevuld met verrassingen en hoop. De hulp die ik zocht lag niet buiten mij, maar bevond zich springlevend binnen in mij.

Ik moest als nooit tevoren vertrouwen op mijn innerlijke ruimte en mijn problemen zien als kansen voor spectaculaire groei en mijn nieuwe rol als verzorgende als een privilege waar ik voor uitverkoren was. Ik moest mijn problemen omvormen tot een levensdoel en enthousiast worden over de nieuwe horizonnen die zij aankondigden. Midden in mijn winter toonden mijn dromen mij dat er in mij een onwankelbare zomer was.

Hoewel ik alle geadviseerde technieken voor zelfhulp bleef praktiseren, hoopte ik niet langer op een wonder van buiten, maar vroeg ik mijn dromende geest elke avond voor het slapen om zich te laten zien. Het wakker worden met dromen om over na te denken gaf me een geweldige veerkracht en het besef dat ik het aankon. Ik was een steunpilaar voor mezelf.

Ik begreep als nooit tevoren dat mijn dromen een weerspiegeling waren van mijn relatie met mijzelf en dat die relatie mijn wakere leven bepaalde. En dit hervonden contact met mijn diepe innerlijk gaf me de moed om te experimenteren met een aantal technieken die de inhoud van mijn dromen konden beïnvloeden. Ik bedacht dat ik als ik mijn dromen kon veranderen, ook mijn onbewuste negatieve overtuigingen over mijzelf kon veranderen en wat die manifesteerden. Ik kon mijn ingeprente gevoelens van hulpeloosheid transformeren tot gevoelens van kracht.

Sindsdien hebben mijn nachtelijke beelden mij steeds weer

overeind geholpen wanneer ik gevallen was. Ze hebben mij ook geholpen – en blijven mij helpen – om te kiezen voor het leven en de toekomst van mijn dromen en die aan te trekken.

Tegenwoordig voel ik me sterker, wijzer en positiever dan ooit. Mijn professionele leven verloopt volgens plan en, wat het belangrijkste is, mijn partner en mijn gezin zijn tevreden en we maken het beste van elke kostbare dag. Ik kan oprecht zeggen dat ik die helende transformatie te danken heb aan droomwerk. Ik geloof nog altijd dat dromen heilige geschenken zijn. (Dat is waarom ik elke droom die met mij wordt gedeeld met het grootste respect behandel, want wanneer je je dromen deelt besef je dat misschien niet, maar je onthult daarmee een stukje van je ziel.) De wezenlijke verschuiving in mijn perspectief vond echter plaats door het inzicht dat mijn dromen mij niet gewoon overkwamen. Dromen worden door mij gemaakt en zijn er voor mij, om mij van binnenuit te helpen leren, groeien en terugkeren naar heelheid. Zoals ze dat ook voor jou zijn.

Droomkracht

Nadat ik had ervaren hoezeer mijn dromen mij hielpen, niet alleen om een persoonlijke crisis te overleven maar daar ook bij te floreren, keerde ik terug naar al mijn eerdere droomonderzoek en besloot ik dat het hoog tijd was om droomkracht op de voorgrond te plaatsen.

Ik begon meer en meer over dromen te schrijven, ik gaf er les en lezingen over, en omdat soort soort zoekt, kwamen er gestaag meer en meer vragen naar mijn droomexpertise binnen. Sommige mensen waren verbijsterd door mijn nieuw gevonden focus. Ik ben de tel kwijtgeraakt van het aantal keren dat ik hoorde ‘Het is maar een droom’, waardoor het voor mij kristalhelder was dat de meeste mensen geen enkel idee hadden dat hun ‘gekke’

dromende geest een bron van schitterende verlichting is. En degenen die geïntrigeerd waren, hadden slechts een oppervlakkig begrip van droomwerk; dat is waarom er zoveel misverstanden blijven bestaan en het volledige potentieel van dromen als instrument voor persoonlijke groei nog niet wordt ingezien.

Het werd mijn roeping om zo veel mogelijk mensen te leren over het helende vermogen van hun dromen, om anderen te helpen in te zien dat de relatie met je dromen kan bepalen wat je denkt, voelt en doet en uiteindelijk aantrekt in het leven. Je dromen veranderen in plaats van je gedachten is het echte geheim van manifestatie, omdat je dromen de aandacht vestigen op de onbewuste beperkende overtuigingen waarvan je niet altijd weet dat je die hebt, maar die je wel tegenhouden.

Een droom is een wens die je hart 'uitspreekt' wanneer je in diepe slaap bent. Maar een droom is veel meer dan een wens. Het is ook een probleemoplosser, een creatieve vondst, een stressbreker, een entertainer en een holistische healer. Het is ook een dynamisch manifesteerinstrument, omdat je de inhoud van je dromen echt positief kunt beïnvloeden. En wanneer er op dit diepe, onbewuste niveau verschuivingen plaatsvinden, gaan er ook dingen in je bewuste leven verschuiven.

Ik blijf mijn dromen respecteren en op dagen waarop ik mij weinig herinner, weet ik dat dat op zichzelf een subtiele boodschap van mijn dromende geest is. Het is een teken dat ik misschien weer in de valkuil trap van het zoeken naar bevestiging van buiten, van andere mensen en dingen, in plaats van mijn innerlijke kompas. Het is een teken dat ik in mijn wakende uren meer tijd moet besteden aan het naar binnen kijken en diep nadenken over wat mijn waarden zijn.

Tegenwoordig vervult de gedachte aan het vermogen van mijn dromen om mij van binnenuit kracht te geven me altijd met dankbaarheid, verwachting en een gevoel van eindeloze moge-

lijkheden. Het laat me zien dat er, welke uitdagingen het leven me ook brengt, altijd iets sterks, iets beters en iets oneindig creatiefs is wat zich daar tegen verzet. Er is altijd weer een droom om me voort te trekken en me te herinneren aan mijn innerlijke kracht. Om me eraan te herinneren dat mijn relatie met mijzelf de allerbelangrijkste is.

HEILIGE WETENSCHAP EN KUNST

De afgelopen jaren heb ik een toename van interesse in dromen en hun betekenis gezien. Deze werd nog groter tijdens de pandemie, met het veelgenoemde verschijnsel van de lockdowndroom. Tijdens de lockdowns voelden veel mensen zich geïsoleerd en leden ze grote persoonlijke verliezen, maar werden ze wakker met levendige herinneringen aan hun dromen. Veranderde slaappatronen, in combinatie met het verdwijnen van afleidingen van buiten, gaven dromen de ruimte die ze nodig hadden om aan de oppervlakte te komen en mensen te herinneren aan een verwaarloosde binnenwereld.

Er was sprake van een ongekende piek in droomherinneringen, die voor het eerst wereldwijd werd gemeld dankzij de wijdverbreide toepassing van sociale media en mensen die hun dromen met elkaar deelden. Dit leidde tot een schat aan hoognodige en groeiende research, maar hoewel deze onderzoekende geest voor veel mensen positieve kanten heeft, is de hoeveelheid nieuwe informatie die momenteel naar buiten komt overweldigend. Het is lastig om te weten waar je moet beginnen, dus ik heb me verdiept in dit onderzoek en het geordend in vijf eenvoudige lessen voor jouw persoonlijke groei.

Voordat je daarin duikt, is het belangrijk om erop te wijzen dat droomwerk momenteel weliswaar enorm populair is, maar dat

het geen newagetrend of rage is. Mensen interpreteren hun dromen al sinds mensenheugenis, waarbij de eerste sporen zelfs gevonden zijn op oude Mesopotamische en Egyptische papyrus en kleitabletten.

Droomwerk werd in alle oude beschavingen beschouwd als een heilige kunst en wetenschap. Het is altijd een krachtig zelfhulp-instrument geweest en gebleven. Het voordeel is nu dat het wordt ondersteund door betrouwbaar onderzoek, waardoor het een toegankelijk en opwindend kruispunt is waar wetenschap en geest gelukkigerwijs samenkomen.

Droom erover

Ja, dromen zijn vreemd en lijken vaak misschien volkomen onbegrijpelijk, maar zoals je op de volgende bladzijden zult leren, er zit altijd een methode in hun dwaasheid. Als je deze methode eenmaal hebt geleerd, zul je ontdekken dat je dromen je ultieme realitycheck zijn. Ze zijn je trouwste vriend(in), die je bijstaat, wat er ook gebeurt, verfrissend eerlijk en altijd op jouw hand.

De druk van het dagelijks leven kan soms te groot zijn om op te lossen wanneer je wakker bent. De antwoorden, sprongen in het diepe en creatieve verbanden die je nodig hebt, zijn vaak alleen te vinden wanneer je logische verstand slaapt en je intuïtie de vrije loop wordt gelaten in je dromen.

Je bent altijd zelf je beste adviseur, maar soms kost het heel wat zelfbewustzijn en geloof in jezelf om de boodschap door te laten komen. Werken met je dromen kan je versneld naar dat grensverleggende zelfbewustzijn en -vertrouwen brengen, met name wanneer andere zelfhulpinstrumenten ontoereikend waren.

De simpele waarheid is dat je grootste inspiraties, eureka-momenten, persoonlijke bewustwordingen en zelfhelings-sprongen niet altijd plaatsvinden wanneer je in een flow bent of wanneer

je mediteert, of zelfs wanneer je onder de douche staat. Zij zijn er altijd in je dromen. Ik weet zeker dat iemand weleens tegen je heeft gezegd dat je ergens 'een nachtje over moest slapen', maar wat dit eigenlijk betekent is dat je er 'een nachtje over moet dromen'.

Het beste moet altijd nog komen wanneer je in slaap valt, en wakker worden met de herinnering aan een droom is een alledaags wonder, waar je trilling altijd van toeneemt. En je bewustzijn. Het begrijpen van de wijsheid van je dromen kan je leven helen.

Wat je dromen willen dat je weet

Als je dromende geest op dit moment in woorden in plaats van in gevoelens of symbolen tegen je zou kunnen praten, zouden dit een paar fragmenten zijn waarvan die wilde dat je ze in je hart zou prenten.

Je dromen willen een toegewijde, langdurige relatie met jou

Je dromen verlangen ernaar dat je je ze herinnert, opmerkt en serieus neemt. Ze willen een volledige relatie met jou. Wanneer je ze negeert of van je afzet, voelen ze zich richtingloos, onzichtbaar, ongewenst en alleen.

En je dromen willen niet alleen maar een onenightstand! Ze willen een langdurige verbintenis. Het frustreert ze wanneer jij helemaal gaat voor één droom en die dan de volgende avond vergeten bent. Elke nacht verschijnen ze als een langlopende tv-serie waar je steeds opnieuw op moet afstemmen voor de volgende spannende aflevering van jezelf. Ze gaan er voor, met jou en voor altijd!

Hoe meer je van ze houdt, des te meer ze je zullen belonen

Wanneer het om dromen gaat, geldt zoals bij alles in het leven:

hoe meer je erin stopt, des te meer je eruit haalt. Als je al je dromen koestert en je zorgt dat ook de schijnbaar triviale en oppervlakkige zich bijzonder voelen, zullen ze je daar steeds meer openbaringen voor teruggeven.

Wat je droomt is wat je aantrekt

Je dromen weerspiegelen op symbolische wijze je huidige relatie met jezelf. Dit is belangrijk, want wat je denkt en voelt over jezelf is de werkelijkheid die je waarschijnlijk in je wakkere leven zult creëren en aantrekken. Op die manier herinnert elke droom je eraan dat jij en alleen jij kiest wat je voelt, denkt en doet. Jij bent de schepper van zowel je realiteit als de dromen die eraan ten grondslag liggen.

De kracht ligt altijd binnen in jou

Elke keer dat je je kracht weggeeft aan de verwachtingen van anderen, of dat je geluk en eigenwaarde afhankelijk zijn van materiële resultaten, of dat nu geld, populariteit of status is, sturen je dromen je een duidelijke en concrete waarschuwing dat je de verkeerde kant opgaat, ofwel door een angstige droom of doordat je je droom niet herinnert.

Je dromen lossen graag puzzels op

Elke droom die je je herinnert, vertelt je een mogelijke oplossing voor je wakende uitdagingen. Wat het probleem ook is, je dromen gaan voor jou aan het werk en bieden oplossingen om over na te denken. Niets is verboden terrein. Je hoeft alleen maar op ze te vertrouwen.

Wat je besluit te geloven en waar je dus over droomt, is wat jouw waarheid wordt

Je dromende geest accepteert wat jij denkt en gelooft dat de

waarheid is (zelfs als dat een onbewuste keus is) en openbaart die waarheid duidelijk aan jou. Als jij ervoor kiest om te geloven dat je onaantrekkelijk bent, komt dat terug in zowel je dromen als in je leven. Dit betekent dus, dat je gedachten en dromen onbegrensd en vervlochten zijn. Als je ervoor kiest om andere dromen te creëren zal dit je gedachten beïnvloeden, en andersom.

Je dromen veroordelen of kleineren je niet

Je dromen accepteren je zoals je bent. Het is nooit hun bedoeling om je te veroordelen, bekritisieren of kleineren. Ze begrijpen dat je 'onderhanden werk' bent en op een oneindige leercurve zit. Ze begrijpen dat vele van je schadelijke overtuigingen niet de jouwe zijn, maar dat ze zijn opgedrongen vanaf dat je een kind was, door ouders, leerkrachten, vriend(inn)en, collega's, de samenleving, je baan en anderen. Je dromen willen alleen maar dat je je bewust wordt van deze zelfbeperkende overtuigingen, zodat je die beperkingen kunt loslaten en je identiteit kunt terugvinden. Het feit dat je dit boek leest, is een teken dat je er klaar voor bent om de waarheid over jezelf te weten te komen en je leven van binnenuit in eigen hand te nemen. Je dromende geest ziet je en juicht je luidkeels toe!

Je dromen tonen je dat jouw gevoelens over andere mensen in jou zitten

Als je inziet dat de mensen die in je dromen verschijnen vaak symbolische voorstellingen zijn van je innerlijke angsten of aspecten van jezelf die je onder ogen moet zien of moet verwezenlijken, herinnert je dat er opnieuw aan dat niemand in je wakkere leven enige macht over jou heeft, tenzij jij die aan iemand geeft. Elke droom die je hebt, probeert je ertoe aan te zetten om je macht terug te nemen.