

Droomdagboek

80 nachten om op te schrijven en terug te lezen

DIT BOEK IS VAN

BEGONNEN OP

VOOR JE BEGINT

Zo gebruik je dit boek

Dit boek heeft plaats voor 80 dromen. Elke droom krijgt een open spread van twee pagina's met een vast nummer, zodat je later makkelijk terugbladert en ernaar kunt verwijzen, bijvoorbeeld in het register achterin.

Op de linkerpagina schrijf je het verhaal op, zo goed en zo slecht als het gaat. Op de rechterpagina vul je de details in: waar je was, wie er waren, hoe het voelde, welke kleuren je zag en wat er de dag ervoor speelde. Onderaan staat elke keer een andere vraag, en een vakje om iets te schetsen.

Na elke tien dromen volgt een *terugblik*. Daar turf je welke mensen, plekken en gevoelens vaker opdoken, en beantwoord je twee vragen die je net even anders laten kijken.

Drie manieren om het te gebruiken

1. **Elke ochtend.** Het boek ligt naast je bed en je schrijft elke ochtend iets op, ook als het maar een flard is.
2. **De droomweek.** Kies een week waarin je elke nacht vastlegt wat je droomde. Na die week weet je vaak verrassend veel meer.
3. **Alleen de bijzondere.** Je schrijft alleen de dromen op die blijven hangen. Dan wordt dit boek een verzameling van je opvallendste nachten.

Heldere droom? Kruis *ja* aan als je tijdens het dromen wist dat je droomde. Bij *slaapuren* schat je hoe lang je ongeveer hebt geslapen; precies hoeft niet.

PRAKTISCHE TIPS

Zo onthoud je je dromen beter

1 **Leg dit boek naast je bed.** Met een pen erbij die het altijd doet. Hoe minder je hoeft te zoeken, hoe groter de kans dat je iets opschrijft.

2 **Blijf eerst even liggen.** Beweeg niet meteen als je wakker wordt. Houd je ogen dicht en loop de droom in gedachten nog eens door voordat je opstaat.

3 **Begin met trefwoorden.** Een plek, een kleur, een gezicht, een zin die iemand zei. Losse woorden zijn sneller opgeschreven dan een heel verhaal, en ze halen de rest vaak vanzelf terug.

4 **Schrijf het meteen op.** Een droom vervaagt snel zodra de dag begint. Een paar minuten direct na het wakker worden zijn meer waard dan een half uur later op de dag.

5 **Ook flarden tellen.** Weet je alleen nog dat het ergens donker was, of dat je haast had? Schrijf dat op. Kleine stukjes worden samen een patroon.

6 **Gebruik een zacht licht.** Word je midden in de nacht wakker uit een droom, dan is een klein leeslampje prettiger dan het grote licht.

7 **Schrijf zoals je praat.** Spelling en mooie zinnen doen er hier niet toe. Schrijf in de tegenwoordige tijd als dat makkelijker gaat: *ik loop door een gang*.

8 **Niets onthouden? Ook goed.** Noteer dan hoe je wakker werd en hoe je je voelde. Ook een lege nacht zegt iets, en vaak komt er later op de dag toch nog iets boven.

9 **Wees geduldig.** Wie net begint, onthoudt soms weinig. Blijf het gewoon proberen; voor veel mensen gaat het met de tijd makkelijker.

INHOUD

Mijn dromen op een rij

☆ Vul de datum en titel van elke droom in. **Kleur het sterretje** bij een droom die je bijzonder vond.

NR.	DATUM	TITEL		
1			☆	p. 10
2			☆	p. 12
3			☆	p. 14
4			☆	p. 16
5			☆	p. 18
6			☆	p. 20
7			☆	p. 22
8			☆	p. 24
9			☆	p. 26
10			☆	p. 28
11			☆	p. 32
12			☆	p. 34
13			☆	p. 36
14			☆	p. 38
15			☆	p. 40
16			☆	p. 42
17			☆	p. 44
18			☆	p. 46
19			☆	p. 48
20			☆	p. 50
21			☆	p. 54
22			☆	p. 56
23			☆	p. 58
24			☆	p. 60



De dromen

Wat de nacht je vertelt, schrijf je hier op.
Twee pagina's per droom, een terugblik na elke tien.



DROOM 1

DATUM _____

TITEL VAN DE Ddroom _____

SLAAPUREN _____ HELDERE DROOM? ☐ ja ☐ nee

HET VERHAAL

PLEKKEN

MENSEN

GEVOEL BIJ HET WAKKER WORDEN

onrustig 1 2 3 4 5 *vredig*

blij	bang	verward	vrij
verdrietig	nieuwsgierig	opgejaagd	verwonderd
boos	geborgen		

Omcirkel de woorden die passen.

KLEUREN

WAT SPEELDE ER GISTEREN

WAT VALT ME OP

Hoe begon de droom: midden in iets, of wist je hoe je er kwam?

SCHETS

Mijn droomsymbolen

Geen woordenboek van een ander, maar van jou. Noteer beelden die terugkomen, in welke dromen ze stonden en wat ze voor jou betekenen. Letters die vaak voorkomen, hebben meer regels.

SYMBOOL	DROOM NR.	WAT HET VOOR MIJ BETEKENT
A		
B		
C		

TEKEN JE Ddroom · 1

Teken de plek

Een kamer, een straat, een landschap: teken waar je was, zo goed als je het nog weet.

BIJ DROOM NR. _____ TITEL _____