

ÁLOMNAPLÓ

Dátum:

Álom fajta:

- *Nem tudatos álom*
- *Tudatos álom / álom közben felismered, hogy álmodsz/*
- *Ébrenlétből álomba merülés a tudatosság megőrzésével*
- *Álom közben megkérdőjelezett álom, de a következtetésed az, hogy ébren vagy, ám mégis álmodsz*

Az álom címe:

Az álom leírása:

Álombeli gondolatok:

Álombeli érzelmek:

Álombeli cselekvések, történések:

Mi jutott eszembe az álmról? Mit üzen nekem az álmom? / asszociációk, az álmom megfejtése /
