

ÉJSZAKAI ÁLOMNAPLÓ

S = SEMMI / Egyáltalán nem emlékszem az álomra, de még egy halvány érzésre sem, hogy álmodtam.

E = ELFELEJTETT / Álmodtam valamit, de azonnal teljesen elfelejtettem.

G = GONDOLKODÁS / Gondolkodtam valamin álomban, de álmokképekre nem emlékszem.

N = NORMÁL ÁLOM / Álmodtam, de nem ismertem fel, hogy álmodom.

TÉ = TÉVES ÉBREDÉS / Elgondolkodtam azon, hogy álmodom-e, de arra a következtetésre jutottam, hogy ébren vagyok

TU = TUDATOS ÁLOM / Egy álom, amelyben felismertem, hogy álmodom.

Á =ÁTMENET TUDATOSAN ÉBRENLÉTBŐL ÁLOMBA / Egy álom, amelyben megőrizted a tudatodat az éber állapotból, ahogy az álom elkezdődött / Tudtad, hogy álmodsz, amikor elkezdted álmodni. Például a REM alvásból való felébredés és azonnali visszaalvás után.

E = Egyéb esemény

ÉJSZAKAI ÁLOMNAPLÓ

KEZDŐ IDŐ:				
ESEMÉNY	FELIDÉZÉS	ÉLMÉNY	IDŐ	MEGJEGYZÉS
LÁMPA O.				Lámpaoltás
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
FELKEL	-	-		Felkelés

FELIDÉZÉS / 0-5 /

0= NINCS ÁLOM ESEMÉNY

0.1=ÁLOM FELEDÉSBE MERÜLT

1=EGY APRÓ KÉP, MOZZANAT

2=TÖBB, MINT EGY KÉP

3= NÉHÁNY ÁLOMKÉP

4= AZ ÁLOM NAGYOBB RÉSZLETE

5= TELJES FELIDÉZÉS

ÉLMÉNY=É

S=SEMMI

E = ELFELEJTETT

G = GONDOLKODÁS

N = NORMÁL ÁLOM

TÉ = TÉVES ÉBREDÉS

TU = TUDATOS ÁLOM

Á = TUDATOS ÁTMENET ÉBRENLÉTBŐL

ÁLOMBA