HUSK DINE DRØMME Sådan!

5 NEMME TING DU KAN GØRE FOR AT HUSKE DINE DRØMME

Hvordan husker du dine drømme

Alle mennesker drømmer – det er bare et spørgsmål, kan du huske dine drømme?

Vi drømmer rigtig mange gange i løbet af en nat – men det er sjældent vi kan huske mere end en drøm pr. nat.

Vores drømme er tydeligst lige når vi er vågnet og endnu ikke har bevæget os. I det øjeblik vi bevæger kroppen er drømmen allerede på vej væk fra vores bevidsthed. Vi kan dog opleve at brudstykker af drømmen dukker op i løbet af dage.

Gentagne drømme

Drømme som du drømmer igen og igen, har efter min mening et vigtigt budskab, en vigtig indsigt, derfor er det en god ide at skrive den ned og få den bearbejdet.

Vil du gerne kunne udnytte resurser og indsigter i dine drømme, er det vigtigt, at du skaber de bedste rammer for at kunne huske dem.

Copyright © Lederskab med Hjertet

Hvordan husker du dine drømme

1. **Beslut** dig for at du vil huske dine drømme
2. Hav en notesbog og noget at skrive med, ved siden af din seng.
3. Når du vågner, så lig mussestille, inden du bevæger dig og stil spørgsmålet – *hvad har jeg drømt?*
4. Vågner du af en drøm, så skynd dig at skrive den ned. Du kan vælge at stå op og skrive den ned eller skrive stikord i din notes bog, så du kan genkalde dig drømmen dagen efter.
5. Får du brudstykker fra din drøm i løbet af dagen, så skriv dem ned, det kan mange gange få mere af drømmen frem i bevidstheden.

Forsvinder drømmen, kan du være sikker på, at den kommer tilbage, hvis den er vigtig nok.

At huske drømme er en beslutning og øvelse.

Vi kan opleve, at vi bedre kan huske vores drømme i perioder af vores liv og så er der tidspunkter, hvor vi ikke husker noget som helst.

Copyright © Lederskab med Hjertet

Gode vilkår for drømme

- Gear ned 1 time før senge tid.
- Brug ikke Smartphones og Ipads i sengen – lyset fra skærmene forstyrre din naturlige produktion af søvnhormonet Melathonin.
- Sørg for at have et mørkt soveværelse
- Drik ikke kaffe og andre koffeinholdige drikke om aftenen.
- Begræns spiritus indtaget, det kan forstyrre dit søvnmønster.
- Brug evt. søvnplaster fra Lifewave (Silent Nights)
- Sørg for at få 6-8 timers søvn.

Copyright © Lederskab med Hjertet

Tak fordi du læste med…

Vil du gerne lære hvordan du bruger dine drømme til selvindsigt.
Så vil Online kurset ”Selvindsigt Gennem Dine Drømme” være noget for dig.

Du finder yderligere oplysninger på http://lederskabmedhjertet.dk/selvindsigt-gennem-dine-droemme/

Det kan også være du gerne vil gå rigtigt i dybden og fordybe dig i selvudvikling via drømmebearbejdning, så kan du se mere om vores 2 dages internatkursus på Inspirationscenter Maribo. Se mere på http://www.lederskabmedhjertet.dk/droemmeinternat/

Du kan følge Lederskab med Hjertet på Facebook https://www.facebook.com/lederskabmedhjertet/

Copyright © Lederskab med Hjertet