

COMPRÉHENSION

des rêves

carnet de note pour les rêves



Noter, interpréter et comprendre

Ouvre la porte qui mène à ton inconscient

Dream



types de rêves

Rêve d'actualité

Un rêve qui se base sur la réalité.

En phase avec les préoccupations du dormeur.

Ces rêves sont un moyen pour le cerveau de retracer les différents événements survenus dans la journée et de les transformer en souvenirs.

Ils permettent également de trier les différentes informations recueillies, les éléments futiles seront oubliés au réveil.

Rêve créatif

C'est un rêve qui est le fruit de votre imagination pure.

Ces rêves sont une porte ouverte vers un monde et des événements que nous ne pourrions connaître dans la vie réelle.

Le rêve vous invite donc à sortir de votre logique pour mieux prendre en compte l'imagination/l'intuition dans la vie réelle.

Rêve de compensation

C'est un rêve souvent violent ou sexuel.

C'est ce que vous n'osez pas faire dans la vie réelle.

Ainsi, nous pouvons faire l'expérience de traits de personnalité et de situations différents.

Ce genre de rêve peut nous aider à explorer des aspects de nous-même que nous gardons dans l'ombre ou que nous pourrions développer de manière plus ouverte ou consciente.

Rêves concomitants

Bruit extérieur qui coïnciderait avec un bruit rêvé.

En effet, le cerveau perçoit les informations provenant de l'environnement lors du sommeil et les intègre au rêve en cours.

types de rêves

Rêve récurrent

Il faut prêter une attention particulière aux rêves récurrents, c'est-à-dire qui reviennent souvent.

Ils ont un message important à nous transmettre.

Ils sont là pour insister sur un point de votre vie que vous refoulez ou que vous ne prenez pas au sérieux.

Il peut remonter à un traumatisme qui a marqué l'individu.

Il est possible également qu'un tel rêve soit une mise en garde, un avertissement ou une préparation qui anticipe un événement important à venir.

Rêve prémonitoire

Ces rêves dépendent surtout de notre capacité à compiler des informations recueillies pendant la journée, parfois même de manière inconsciente et d'en faire des déductions sur des événements qui ont une forte probabilité d'arriver dans un futur plus ou moins proche.

Ces rêves proviendraient de scénarios plausibles faits par notre subconscient.

À vous, selon la teneur de l'événement, de vouloir le reproduire ou pas.

Le cauchemar

Rêve qui survient en seconde partie de nuit, durant le "sommeil paradoxal", qui s'ancre vraisemblablement dans notre esprit et nos souvenirs, donc au réveil... c'est un rêve dominé par la peur et/ou l'angoisse.

Ce rêve fait prendre conscience d'une peur que vous refoulez dans la réalité.

Dès que vous en prenez conscience, le cauchemar disparaît.

Rêve lucide.

Prise de conscience involontaire durant l'une des phases de sommeil, le rêveur parvient à contrôler le contenu et le déroulement de son propre rêve.

Un rêve devient « lucide » lorsque le rêveur se rend consciemment compte d'être dans un rêve sans pour autant se réveiller.

La capacité de faire des rêves lucides dépend des individus, certaines personnes n'en seront jamais capables et d'autres parviennent à maîtriser ce type de rêve naturellement.

Le rêveur peut alors modifier les événements de son rêve et agir selon sa propre volonté.

R

= renoncer



AVANT DE



Aux téléphones/tablettes, consommation riche en sucre/graisse/alcool.

Respecter au mieux son train du sommeil



e

= ensementer

Avant de dormir petit rituel : "Ce soir, je décide de faire de merveilleux rêves qui me feront prendre conscience de pleins de choses" ou "Ce soir, je décide de faire un rêve lucide..."

V

= vouloir

Se souvenir de ses rêves chaque jour. À terme, cette envie s'infiltrera dans l'inconscient qui saura tôt ou tard vous récompenser de vos efforts.

E

= éveiller

Avoir 5 minutes rien que pour vous entre le réveil et le saut du lit.

Ne pensez à rien.

laisser venir les images/ les pensées.

r

= restituer

prendre le carnet des rêves est écrire son rêve au levé.

L'inconscient peut refermer vite les portes du rêve.

Décrypter son rêve



Date :

Jour :

Heure de coucher :

Heure du réveil :

Type de rêve :

.....

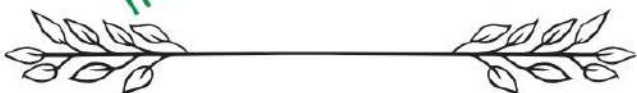
.....

.....

.....

Intention du rêve :

histoire du rêve



.....

.....

.....

.....



histoire du rêve
suite



.....

.....

.....

.....

.....

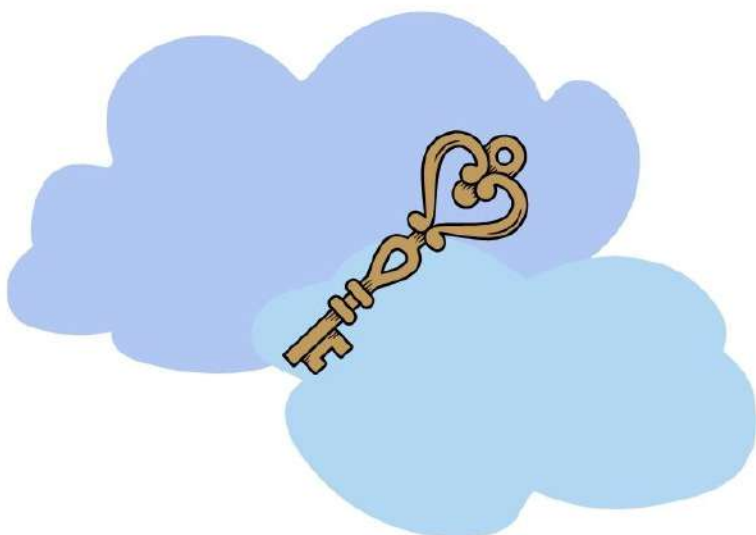
.....

.....

.....

.....

.....





Emotions ressenties :

Four horizontal dashed lines for writing.

 **LIEUX :** 

Three horizontal solid blue lines for writing.

  **OBJETS :**

Three horizontal dotted lines for writing.

 **PERSONNAGES :**

Three horizontal solid blue lines for writing.

Les symboles cachés :



Three horizontal solid brown lines for writing, each ending with a starburst symbol.



COMPRÉHENSION
des rêves