




Drømmedagbog



En 30-dages guidet dagbog



Daglig notering



Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Skriv din drøm ned straks efter opvågning
 - Notér nøglesymboler og personer
 - Reflektér over følelser og mulige betydninger



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel *(navngiv den som en kortfilm)*

Drømmefortælling *(i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)*

Drømmefølelser *(under drømmen og ved opvågning)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, genstande der stak ud)*

Forbindelse til vågent liv *(hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)*

Drømmetydning *(hvad betyder dette personligt for dig?)*

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)

Dato: _____

Drømmetitel *(navngiv den som en kortfilm)*

Drømmefortælling *(i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)*

Drømmefølelser *(under drømmen og ved opvågning)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, genstande der stak ud)*

Forbindelse til vågent liv *(hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)*

Drømmetydning *(hvad betyder dette personligt for dig?)*

Dato: _____

Drømmetitel *(navngiv den som en kortfilm)*

Drømmefortælling *(i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)*

Drømmefølelser *(under drømmen og ved opvågning)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, genstande der stak ud)*

Forbindelse til vågent liv *(hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)*

Drømmetydning *(hvad betyder dette personligt for dig?)*

Dato: _____

Drømmetitel (navngiv den som en kortfilm)

Drømmefortælling (i nutid: 'jeg står...' fragmenter er også værdifulde)

Drømmefølelser (under drømmen og ved opvågning)

Drømmesymboler (mennesker, steder, genstande der stak ud)

Forbindelse til vågent liv (hvad i dit liv kan denne drøm afspejle?)

Drømmetydning (hvad betyder dette personligt for dig?)