

---



# Álomnapló

---



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés

Készült a LoomJournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

- 
- Írd le az álmodat közvetlenül ébredés után
  - Jegyezd fel a kulcsfontosságú szimbólumokat és szereplőket
  - Gondolkozz el az érzelmeken és lehetséges jelentéseken



Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

---

---

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

---

---

---

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

---

---

---

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

---

---

---

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Álom címe** *(nevezd el, mint egy rövidfilmet)*

**Álom narratíva** *(jelen időben: 'állok...' a töredékek is értékesek)*

**Álom érzelmek** *(az álom közben és ébredéskor)*

**Álom szimbólumok** *(személyek, helyek, tárgyak, amelyek kitűntek)*

**Kapcsolódás az éber élethez** *(mi az életedben, amit ez az álom tükrözhet?)*

**Álomértelmezés** *(mit jelent ez számodra személyesen?)*