


ДНЕВНИК СНОВ



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Записывайте сон сразу после пробуждения
 - Отмечайте ключевые символы и персонажей
 - Размышляйте об эмоциях и возможных значениях



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*

Дата: _____

Название сна *(назовите как короткий фильм)*

Нарратив сна (настоящее время) *(в настоящем времени: «я стою...» фрагменты тоже ценны)*

Эмоции — во время сна и при пробуждении *(во сне и в момент пробуждения)*

Символы, люди и место действия *(люди, места, предметы, которые выделялись)*

Связь с бодрствующей жизнью *(что в вашей жизни мог отражать этот сон?)*

Что может означать этот сон? *(что это значит лично для вас?)*