


Denník snov



30-dňový sprievodný denník



Denný záznam

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Zapište svoj sen ihneď po prebudení
 - Zaznamenajte kľúčové symboly a postavy
 - Zamyslite sa nad emóciami a možnými významami



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojím...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojím...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojím...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)

Dátum: _____

Názov sna (pomenujte ho ako kratky film)

Príbeh sna (v prítomnom case: 'stojim...' aj útržky su cenne)

Emócie zo sna (pocas sna a po prebudení)

Symboly sna (ludia, miesta, predmety, ktore vynikli)

Suvislost s bdelym zivotom (co vo vasom zivote by mohol tento sen odzrkadlovat?)

Výklad sna (co to pre vas osobne znamena?)