

---



# Журнал снів

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис

Створено за допомогою LoomJournals

---

# Як користуватися цим щоденником

---

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

- 
- Запишіть свій сон одразу після пробудження
  - Зазначте ключові символи та персонажів
  - Поміркуйте про емоції та можливі значення



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---

---

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Назва сну** (назвіть його як короткометражку)

---

---

**Оповідь сну** (у теперішньому часі: 'я стою...' фрагменти теж цінні)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Емоції сну** (під час сну та при пробудженні)

---

---

---

**Символи сну** (люди, місця, предмети, що запам'яталися)

---

---

---

**Зв'язок з реальним життям** (що у вашому житті може відображати цей сон?)

---

---

---

**Тлумачення сну** (що це означає особисто для вас?)

---

---

---