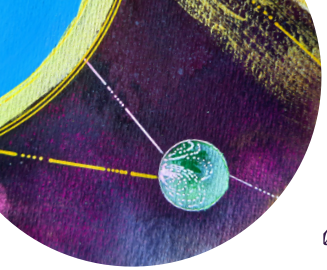
#kreativtool
TRÄUME



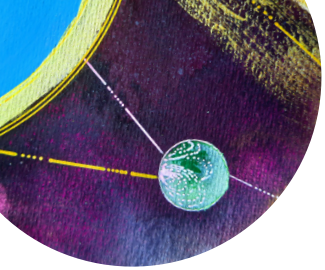
Traum-Leitfaden

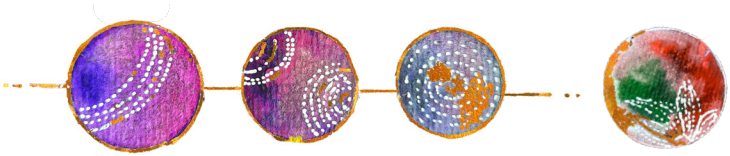
Breath – Atem

Übung 1: Atme einige Male für 5 Sekunden ein und für 5 Sekunden aus. Oder:
Übung 2: Atme vier Sekunden ein, halte für 5 Sekunden den Atem und atme 7 Sekunden aus. Wiederhole den Vorgang einige Male, bis du eine angenehme Entspannung im Körper wahrnimmst.

Check-Out Moments

Fühle deinen Körper – von der Zehe bis zum Scheitel. Schick tiefe Atemzüge in die Stellen, wo es eng ist, eine Anspannung vorliegt oder Schmerzen zu spüren sind. **Gehe nun gedanklich nochmals durch den zurückliegenden Tag.** Dabei kannst du beim Aufstehen beginnen und bis zum Schlafengehen den Tag Revue passieren lassen. Versuche dir möglichst viele Details in Erinnerung zu rufen. Sei achtsam, an welchem Punkt dein Bewusstsein beginnt, sich zu verlieren und andere Gedanken sich vordrängen.
Frage dich: An welchem Punkt beginnt es schwierig zu werden, sich zu erinnern und was für Bilder, Gedanken und Impulse tauchen statt den Erinnerungen auf? Notiere dies in Stichwörtern am nächsten Morgen.





Fragen

- Warum fällt es mir so leicht zu entspannen?
- Was waren meine letzten Eindrücke, bevor ich eingeschlafen bin?
- Welche Geräusche, Bilder, Sinneseindrücke habe ich zuletzt wahrgenommen?
- Welche inneren Bilder sind aufgetaucht?
- Was war mein letzter Gedanke vor dem Einschlafen?
- Was war mein letztes Gefühl vor dem Einschlafen?
- Welche Farben sehe ich?
- Welche Formen, Figuren, Symbole sehe ich?
- Wann habe ich zuletzt auf meine Intuition gehört?
- Wie und wo hat sich diese Intuition in meinem Körper gezeigt?
- Was zeigt sich mir heute (in meinen Träumen)?
- Was kann ich nun erkennen?
- Was kann ich morgen Kreatives tun?
- Warum fällt es mir immer leichter mich an meine Träume zu erinnern?

Lies dir die Fragen vor dem Schlafengehen mehrmals durch oder formuliere gerne eigene Fragen, die du deinem Unbewussten stellen möchtest. Wiederhole sie immer wieder bevor du einschläfst.

- Sei dir bewusst, dass es eine Übungssache ist, sich an seine eigenen Träume zu erinnern und diese kreativ umzusetzen.
- Kreative Tätigkeiten (malen, gärtnern, tanzen, kochen, nähen,...) auszuüben, stärkt den Zugang zu den Träumen – und zur Intuition
- Regelmäßig Lieblingsmusik vor dem Einschlafen zu hören, hilft ebenso dabei sich an die eigenen Träume besser zu erinnern

Schönes & kreatives Träumen!

© Atelier Jasmin Schön

Notizen: