

# Lær at tyde og leve dine drømme



Indtilkernen.com

24. juni 2017

Af Matilde Rudolph

All Rights Reserved

## 3 hurtige om drømme

1. Alle drømmer

2. Drømme er personlige men kan også være kollektive

3. Drømme menes at være budskaber fra underbevidstheden

~

## Hvorfor drømmetydning?

Måske tænker du; "Hvad har drømme med angst at gøre?". For mig er drømme en vigtig faktor i mit arbejde med angsten og min selvudvikling. Min interesse for drømmetydning startede da jeg var barn og for fem år siden begyndte jeg at nedskrive mine drømme og bruge dem som værktøj i min selvudvikling. Drømmetydning er især en god måde at få mere bevidsthed omkring sig selv og ens udfordringer.



Mennesket har i mange tusinde år og i alle kulturer interesseret sig for symboler og drømmetydning og der er mange teorier om hvorfor vi drømmer og hvad drømmene betyder. I nogle folkeslag mente man at drømmene var beskeder fra guderne og psykoanalytikerne Sigmund Freud og Carl G. Jung som brugte drømmetydning i forbindelse med arbejdet med deres klienter.

Nogle symboler er personlige mens andre er universelle symboler, som kan være forskellige

alt efter hvilken kultur og samfund man lever i.

Drømmetydning kan lette ens hverdag fordi uforløste problematikker og mental lidelse kommer op til overfladen og kan på den måde blive forløst.

~



## ***6 skridt til at blive en god drømmetyder***

- 1. Drøm**
  - 2. Vær forsigtig**
  - 3. Dokumentér dine drømme**
    - Tegn dine drømme
  - 4. Analysér dine drømme**
    - Mareridt og drømme der går igen
    - Følelser i drømmen
  - 5. Fra drømmetydning til selvudvikling**
    - Bevidste og ubevidste problematikker
    - Drømmene handler om dig
  - 6. Lev dine drømme**
    - Lucide drømmen
    - Bliv ven med din frygt
- 



## 1. Drøm

Mange tror at de ikke drømmer eller ikke drømmer særligt meget. Sandheden er, at vi alle drømmer – hver nat – men at mange glemmer drømmene når de vågner. Det kan bl.a. være pga. at vi har en travl og hektisk hverdag, fyldt med gøremål og oplevelser så der simpelthen ikke er overskud til at huske drømmene.

Det kan hjælpe at sørge for at få nok (sammenhængende) søvn og sætte alarmen til at ringe lidt før du skal op. På den måde kan du nå at fordøje og huske drømmen, inden du springer ud af sengen.



## 2. Vær forsigtig

Drømme er flygtige og glemmes ofte når vi straks hopper ud af sengen. Bare det at åbne øjnene eller vende sig i sengen, kan være med til at drømmen forsvinder fuldstændigt. Det er derfor vigtigt at gøre følgende, når du vågner:

1. Forbliv i samme position
2. Hold øjnene lukkede
3. Forsøg ikke at røre dig overhoved

Hvis du skal røre dig, så gør det meget langsomt og stadig med lukkede øjne. Dette er ekstremt vigtigt, fordi du kan være heldig at huske størstedelen af dine drømme på denne måde.



### **3. Dokumentér dine drømme**

Den nemmeste måde at dokumentere drømmene på er ved at optage dem. Når du trykker optag, så sørg for ikke at åbne dine øjne helt. Forbliv i det afslappede stadie du var i, da du vågnede. Træk vejret og slap af. Sluk for tanker og hav kun fokus på drømmene. Begynd at sige højt hvad du husker, det gør ikke noget at det ikke er fulde sætninger eller drømmene ikke kommer i rækkefølge.

#### **Tegn dine drømme**

Du kan også efterfølgende tegne din drøm. Fokuser på én episode/scene fra drømmen, sluk for tanker og tegn hvad du så. Du kan faktisk tyde meget ud fra den måde du har tegnet genstandene i drømmen på. Har du f.eks. ubevidst har tegnet et menneske med et kæmpe hoved, er det et vigtigt element at have med i drømmetydningen. Det vil give dig et andet perspektiv at tegne drømmen og nogle gange opdage nye elementer af drømmen.





## 4. Analysér dine drømme

Dette punkt er det sværeste, fordi ingen kan fortælle dig, hvad drømmen symboliserer, eftersom drømme er individuelle og personlige. Man kan låne bøger eller finde hjemmesider om symboler, eller man kan helt enkelt spørge sig selv; "Hvad symboliserer denne genstand for mig?", "Hvad tænker jeg på, når jeg ser denne genstand?".

Universelle symboler så som farver, naturelementerne eller arketyper er mere generelle og er lidt nemmere at tyde.

Jo mere du lærer om drømmetydning, jo mere vil du forstå hvad dine drømme symboliserer *for dig*. Drømme er ikke tilfældige. Selv hvis du ser en genstand i dit vågne liv og derefter drømmer om denne genstand, er det stadig din hjerne som, ud fra alle de millioner af indtryk og genstande der har været i løbet af dagen, lige netop har udvalgt denne genstand, fordi den af en eller anden grund er vigtig at fremhæve.

## **Mareridt og drømme som går igen**

Somme tider vil vi drømme det samme igen og igen – f.eks. drømme om det samme menneske eller om den samme genstand om og om igen. Det betyder ofte at der er et budskab fra underbevidstheden som vi endnu ikke har forstået. Drømmen eller temaet vil blive ved at dukke op, enten i samme eller i forskellige former, indtil vi bliver bevidste om, hvad budskabet er. Det kan være noget ubevidst som vi fortrænger men som vi har brug for at se i øjnene.

Mareridt, voldelige, voldsomme eller surrealistiske drømme er endnu en måde hvorpå vores underbevidsthed prøver at *få vores opmærksomhed*.

En vigtig ting at huske, når du tyder dine drømme er, at; *du er dine drømme*.

## **Følelser i drømmen**

Udover ovenstående, er der to væsentlige elementer når det kommer til drømmearbejde (drømmetydning/selvudvikling):

1. Alt i drømmen er en del af dig, en afspejling

af dig

2. Hvad føler du i drømmen? Det er ikke nok at forstå symbolerne, det er ligeledes vigtigt at du spørger dig selv, hvad du føler/mærker i drømmen. Drømme er ikke enten positive eller negative, det handler om dig og dit perspektiv på hver ting i drømmen. Hvis du drømmer om en solnedgang men har en følelse af, at være truet eller utryg samtidig, er det vigtigt at få begge elementer med – både solnedgangen og følelsen af at være utryg. Hvorfor føler du en utryghed når du ser på solnedgangen? Hvad symboliserer netop denne solnedgang for dig?

## **5. Fra drømmetydning til selvudvikling**

Drømmetydning er ikke nok, hvis du ønsker at løse de problematikker der kommer frem eller hvis du f.eks. ønsker at få et andet forhold til din angst. Det næste skridt er, at arbejde med de problematikker som kommer frem gennem drømmene.

### **Bevidste eller ubevidste problematikker**

Mange af problematikkerne er måske nogle du allerede er bevidste om, så som angst eller stress. Men hvis du drømmer om det, kan det betyde at det er blevet så overvældende at du ikke ved hvordan du skal forholde dig til det – derfor når det til underbevidstheden hvor det forbliver uforløst.

Andre drømme, retter vores opmærksomhed mod meget større, dybere og mere skjulte problematikker, som der endnu ikke er bevidsthed omkring. Det kan være dine skyggesider, som er blevet en del af din personlighed.

## **Drømmene handler om dig**

I sidste ende handler drømmene næsten altid om dig og om din relation til dig selv.

Selv drømme om andre mennesker eller steder, handler for det meste stadig om dig.

Din underbevidsthed udvælger bestemte mennesker, fordi det er mennesker som vækker noget bestemt i dig.

Hvis du drømmer om et menneske i dit liv, kan du spørge dig selv; "Hvad repræsenterer dette menneske for mig?", "Hvilke kvaliteter har dette menneske, som jeg ikke har?". Er kvaliteten noget du længes efter i dig selv eller noget du foragter? Disse spørgsmål kan f.eks. give dig svar på, hvilke kvaliteter du har brug for at tilegne dig eller finjustere.

~

## **6. Lev dine drømme**

Når du begynder at arbejde med dine drømme og blive mere bevidst om dine underbevidste

sider, vil du på et tidspunkt føle et skift både i dine drømme og i dit vågne liv. Du vil se ligheder mellem drømmene, deres budskaber og dit vågne liv. Når man bliver mere bevidst om sine drømme bliver man mere bevidst om fortrængte og ubevidste ting og derfor bliver det også nemmere for os at se mere klart i vores vågne liv og f.eks. blive bedre til at løse konflikter og problemer fordi vi får en bedre forståelse for, hvorfor de er der.

### **Lucide drømme**

Dine drømme vil muligvis føles mere virkelige og mere klare end tidligere. Måske vil du endda opleve mere styrke og kontrol i drømmene, så du faktisk kan bestemme hvad der skal ske.

Det kaldes lucide drømme. Det er så spændende at blive en aktiv del af ens drømme og ikke bare en tilskuer. Andre gange føler vi os måske hjælpeløse og fastlåste i drømmene – det er også meget normalt. Drømmene afspejler dit vågne liv, og ligesom dit vågne liv er i konstant bevægelse er dit drømmeliv det også.

## Bliv ven med din frygt

For nogle år siden, læste jeg om en primitiv stamme et sted i Asien, som benytter drømmetydning i deres dagligdag. Menneskene i stammen samles hver dag for at fortælle om deres drømme og de lærer fra en ung alder at tyde deres drømme og at få lucide drømme.

De tror på at det er sundt og udviklende at give sig hen til drømmene i stedet for at undgå dem. Hvis en af de unge stammefolk fortæller at han har haft en drøm hvor en uhyggelig mand blev ved at plage ham, men at han nåede at flygte før der skete mere, vil de ældre stammefolk råde ham til at vende tilbage til drømmen og finde den uhyggelige man.

De mener nemlig at den uhyggelige mand repræsenterer en frygt i den unge mand. Derfor må den unge mand altså bevidst vælge at han vil se sin frygt i øjnene i drømmen og denne gang *ikke* flygte. Og fordi underbevidstheden vil blive ved at få den unge mands opmærksomhed, ved han at frygten (den uhyggelige mand) vil dukke op igen, men måske i en anden form.

Stammen mener at den unge mand kan forløse sin frygt, ved at se den i øjnene, ikke flygte men blot acceptere og give sig hen til den i drømmen. De ser det som en kæmpe styrke og et kæmpe mod at se sin frygt i øjnene og deres overbevisning går på, at når den unge mand kan acceptere denne uhyggelige mand og den frygt han repræsenterer, vil manden i stedet blive en ven. En *drømmeven*, som de kalder det.

Denne drømmeven vil blive en kæmpe styrke og støtte for den unge mand, både i drømmeverdenen og i hans vågne liv.

~

**God tur til drømmeland!**