



DE LUCIDE DROOM GIDS

JEROEN JANSSEN

INHOUD

Waarom lucide dromen?.....	5
1- De realitycheck: Droom ik of ben ik wakker?	10
1.1 - De populairste realitycheck.....	11
1.2 - Nog vier effectieve realitychecks.....	12
1.3 - Het is mindfulness.....	14
1.4 - De extra uitdaging in dit boek	15
2 - Lucide dromen.....	17
2.1 - Kan iedereen lucide dromen?	17
2.2 - Het wetenschappelijk bewijs	18
2.3 - Een krachtig manier van zelfheling.....	19
2.3.1 - Jezelf ontdekken	20
2.3.2 - De leukste versie van jezelf.....	20
3 - Is lucide dromen gevaarlijk?	22
3.1 - Dromen zijn een biologische noodzaak	22
3.2 - Hoe is dit idee van gevaar ontstaan?	22
3.3 - Dus iedereen kan gewoon gaan lucide dromen?	24
4 - Waarom je het niet wilt missen.....	26
4.1 - Wat is er allemaal mogelijk in je lucide droom?.....	27
4.2 - De kracht van de droomgids	27
4.3 - Acht extra redenen om het te leren.....	28
5 - Hoe gemotiveerd ben jij om lucide te worden?.....	33
5.1 - Vergroot je motivatie	33
5.2 - De tweede cruciale factor	34
6 - Een meditatief momentje	37
6.1 - Wat is De Kleine Dood?	37
6.2 - De Kleine Dood	38

7 - Een krachtige intentie.....	39
7.1 - Hoe creëer je zo'n oersterke intentie?.....	39
7.2 - Geef je intentie nog meer voeding	40
8 - Droomwerk: Een korte introductie	43
8.1 - Wat bepaalt de inhoud van je droom?	43
8.2 - Hoe helpt droomwerk mij om lucide te worden?	44
8.3 - Droomwerk is zo oud als de weg naar Rome.....	44
9 - Vergeet je dromen niet!	47
9.1 - Waarom is dromen onthouden belangrijk?.....	47
9.2 - Hoe onthoud jij je dromen?.....	48
10 - Jouw unieke droomdagboek	51
10.1 - De cruciale eerste versie.....	51
10.2 - Jouw unieke droomdagboek	52
11.1 - Je belangrijkste droomsymbool.....	55
11.2 - Ik en mijn droomsymbool	56
11.3 - De stand van zaken	57
12- We gaan beginnen: lucide dromen... ..	60
12.1 - Lucide worden met MILD	60
12.2 - Lucide worden met JILD	62
13 - Doe de test!	65
13.1 - De vijf meest voorkomende droomsignalen	65
13.2 - Acht keer testen "Ben ik echt lucide?".....	67
14 - Hoe je wel lucide blijft.....	70
14.1 - De 6 effectiefste technieken	70
14.2 - Waarom het belangrijk is.....	72
15 - De beste coach ooit... ..	74
15.1 - De behulpzame droomgids.....	74
15.2 - De boze droomgids	77

15.3 - Behandel ze als levende wezens	79
16 - Maak een plan	81
16.1 - Hoe maak je zo'n droomplan?.....	81
16.2 - Je droomplan aan het werk	82
16.3 - Vermijd deze valkuil.....	83
17 - Het laatste woord	85
17.1 - Gewoon doorgaan.....	85
18 - Voor de fact checkers.....	87
Meer over dromen.....	89
1 – Het begint in je brein	92
1.1 - Van rechts naar links	92
1.2 - Word je bewust van je dromen.....	93
1.3 – Ik slaap dus ik groei.....	94
1.4 - Gezonde slaapgewoontes	95
2 - Ons brein als we slapen	98
2.1 - Het golft op en neer.....	98
2.2 - De rem d'r af.....	99
2.3 – Remslaap wetenschappelijk.....	100
2.4 - Hoe ontstaat remslaap?.....	101
2.5 - Waarom remslaap?.....	102
2.6 - Belangrijk voor je dromen	104
3 - Dromen: Hoe ze ontstaan.....	106
3.1 - Het maken van de droom	107
3.2 – Denken & emoties in je droom.....	109
3.3 – Oorzaak & gevolg	111
3.4 - Het droomplot	112
4 - De taal van je dromen	114
4.1 - Wat willen ze ons vertellen?.....	115

4.2 - De taal van je dromen leren.....	116
5 - De methode Droomologie	118
5.1 - stap 1: Dromen onthouden	120
5.2 - stap 2: Droomdagboek	122
5.3 - stap 3: Titel en Motto	124
5.4 - Stap 4: Dromen vertalen	126
5.5 - stap 5: Transformatie.....	128
5.6 - De Groene Dijk	132
5.7 - Tenslotte	137

WAAROM LUCIDE DROMEN?

‘Hoe leer je lucide dromen?’ stond er in grote letters geschreven boven het artikel wat de jonge vrouw naast mij op haar iPad las. Wat lucide dromen inhield, wist ik wel.

Tijdens mijn droomcoach opleiding sprak men het weleens over lucide dromen. Meestal niet in positieve zin maar meer in de trant van: “je wilt het droomproces toch niet verstoren” of “we zijn al zo bezig met ons leven te sturen, laat je dromen hun eigen weg vinden”.

Daarom liet ik het destijds maar voor wat het was en besteedde er verder geen aandacht meer aan. Of het zo moest zijn, weet ik niet maar die nacht, dat ik zo onbeleefd mee las met die jonge vrouw, kreeg ik ook gelijk mijn eerste lucide droom.

Ik besepte dat ik lucide droomde, niet door wat ik zag, hoorde of voelde, maar door wat ik rook. De geur van 1973, op mijn 5^e verjaardag in de huiskamer van mijn ouderlijk huis, prikkelde mijn reukvermogen op ongekennde manier.

Vanaf dat moment kwamen de lucide dromen met regelmaat. Mede doordat

Quote:

“Ik ben stelliger dan ooit van mening, dat het van tevoren verwerpen en niet willen onderzoeken van onbekende en vreemd schijnende dingen de grootste vijand van de menselijke vooruitgang is.”

Frederik van Eeden 1860 - 1932

Schrijver, psycholoog, wereldverbeteraar en bedenker van de term lucide dromen.

ik mij er steeds meer in ging verdiepen. Ik las en luisterde naar alles wat er beschikbaar was over lucide dromen. Mijn luciditeit groeide. Steeds eenvoudiger pakte ik de regie in mijn dromen en realiseerde mijn vooraf gestelde doelen.

Meermaals kwam de gedachte in mij op: "Jammer dat zo weinig mensen dit kennen en kunnen. "

Want wie wil er nu niet geweldige avonturen beleven en daarnaast in staat zijn om zelf de oplossingen te vinden voor de uitdagingen in zijn of haar leven? Gewoon terwijl je slaapt.

Geen gebruik maken van deze verborgen wijsheid is alsof iemand je vertelt dat er een kluis vol met goud in je kelder staat. Een schatkist die al je financiële zorgen oplost. Om deze rijkdom te verwerven, hoef je alleen maar een plattegrond te begrijpen waarin staat hoe jij die kist open krijgt. Ben jij het type dat een dergelijke kans laat lopen?

Je moet er trouwens niet raar van staan te kijken als jij voordat je klaar bent met het lezen van deze gids al lucide gaat dromen. Net zoals dat mij die nacht overkwam.

Lucide dromen is namelijk aangeboren hulpbron die diep van binnen ligt te wachten om niet langer genegeerd te worden. Droom jij al snel lucide? Gebruik deze gids dan als een handig hulpmiddel om nog eenvoudiger, sneller en vaker lucide te worden.

Het 1^e deel van deze gids gaat volledig over lucide dromen en bevat alles wat je nodig hebt om lucide te worden. In deel 2 kun je meer lezen over slapen, remslaap, hoe dromen ontstaan, ze gevormd worden en wat ze te vertellen hebben. In deel 3 kun je lezen hoe jij je dromen betekenis kunt geven als je wakker bent geworden.

Succes en geniet,

Jeroen

PS. Met lucide dromen is het zo dat je wel naar de bijzondere verhalen van anderen kunt luisteren maar je niet weet wat lucide zijn echt inhoudt als je zelf nog nooit lucide bent geweest...

OVER DE SCHRIJVER

Jeroen Jansen ziet het leven als een nooit eindigend
groeiproces waarbij het erom draait om goed naar je intuïtie te
luisteren en zo de leukste versie van jezelf naar boven te halen.
Het is zijn doel om meer mensen in contact te brengen met de
verborgen wijsheid die diep van binnen op ze ligt te wachten
om (weer) gebruikt te gaan worden...

GOED OM TE WETEN

Helder Dromen kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor de eventuele gevolgen van het op eigen gezag toepassen van de technieken in deze gids.

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen of welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

Copyright: Badhoevedorp, 19-06-2017

1- DE REALITYCHECK: DROOM IK OF BEN IK WAKKER?

We starten deze gids met de realitycheck. De realitycheck is de eerste stap naar lucide worden en met het trainen daarvan kun je niet vroeg genoeg beginnen. Het draait er bij lucide dromen namelijk om dat jij bewust wordt dat je in een droom zit. En dat kan nogal een uitdaging zijn.

Waarom? Omdat je in een droom vaak helemaal niet het idee hebt dat je aan het dromen bent. Je ondergaat het alsof het echt gebeurt. Ongeacht hoe bijzonder, afwijkend of bizar de droom ook is.

Daarom gaan we ons trainen in het stellen van de volgende vraag: **“Droom ik of ben ik wakker”**. Dat doe je, om te beginnen, dus gewoon overdag.

Je traint het opmerken van onverwachtse gebeurtenissen in je dagelijkse leven en het stellen van bovenstaande vraag op zo’n moment. Dit moet een soort tweede natuur voor je worden.

Zodat jij je deze vraag ook automatisch stelt wanneer er in je droom iets gebeurt waarvan jij denkt: “Hm, apart. Hé, wacht eens even. Dit kan helemaal niet. Ik moet wel dromen. Yes. Ik ben lucide.”

Laten we daarom niet langer wachten en beginnen met de effectiefste en populairste check.

“Ik droomde dat ik een vlinder was, heerlijk zwevend door de blauwe lucht; toen werd ik wakker. Nu vraag ik mij af: Ben ik een man die droomde dat hij een vlinder was of ben ik nu een vlinder die droomt dat hij een man is?” –

Zhangs Zi – 369 v.Chr. – 286 v. Ch mysticus, taoïstisch filosoof en dichter

1.1 - DE POPULAIRSTE REALITYCHECK

Realitycheck 1 - Laat het alarm op je mobiele telefoon zo'n zes tot tien keer per dag afgaan. Programmeer de tijden onregelmatig. Dus niet om 13.00 maar om 13.42, niet om 12.00 maar om 12.11, niet om 20.00 maar om 20.51. Zodat jij je er minder goed op in kunt stellen. Oh ja, wijzig elke dag twee tijden en vergroot zo het verrassingseffect.

Op het moment dat je alarmsignaal gaat, is het natuurlijk belangrijk dat je in een veilige situatie bevindt. Is dat niet zo?

Dan sla jij deze keer over.

Wanneer het veilig is, zeg je STOP en stel jij de volgende vraag: "Droom ik of ben ik wakker?"

Dan kijk jij om je heen en zegt tegen jezelf:

- ✓ "Zie wat ik nu zie."
- ✓ "Hoor wat ik nu hoor."
- ✓ "Voel wat ik nu voel."
- ✓ "Ruik wat ik nu ruik"
- ✓ "Proef wat ik nu proef"
- ✓ "Denk wat ik nu denk"



Bij elk punt focus jij je aandacht volledig op dat zintuig. Hierna richt jij je aandacht op je hele lichaam en word je hier bewust van. Dan sluit jij 10 seconden je ogen. Vervolgens open jij je ogen, stel jij jezelf nog een keer de vraag: "Droom ik of ben ik wakker?" en geef je het antwoord. Hierna ga je door met waar je mee bezig was voordat het alarm afging.

Neem voor alle stappen ruim de tijd en neem ze serieus. Twijfel echt aan het feit of je niet of wel droomt. Dat zorgt ervoor dat jij echt bewust wordt dat je gewoon wakker bent en nu dus niet droomt.

Door het stellen van deze vraag activeer jij namelijk dat deel van je brein dat ook actief blijft tijdens je lucide droom. Hoe meer jij dit deel traint, hoe eerder jij ook 's nachts vraagt of je wakker bent of droomt. Ben jij bewust genoeg om deze vraag te stellen terwijl je droomt, dan ben jij lucide en kan het avontuur gaan beginnen.

Nu volgen er nog een paar effectieve checks. Wissel de verschillende checks af. Op het moment dat je snapt hoe het werkt, is het ook chill om een eigen check te verzinnen.

**“Dromen
voelen als de
enige
werkelijkheid
als we er
inzitten. Het is
pas nadat we
wakker zijn
geworden dat
we realiseren
dat er iets niet
klopt**

**“Leonardo di
Caprio in de
film Inception**

1.2 - NOG VIER EFFECTIEVE REALITYCHECKS

Realitycheck 2 - Kies een symbool. Is er iets wat in je dagelijks leven vaak je aandacht trekt en kom je dat regelmatig tegen overdag? Neem dat dan als symbool.

Zie jij dit symbool voorbijkomen, dan vraag jij jezelf af:

"Droom ik of ben ik wakker? ". Stel dan de zintuiglijke vragen (zie, hoor, voel, ruik, proef) van de 1^e check. Kies een symbool wat minimaal zo'n zes keer per dag op je weg komt maar waak ervoor iets te kiezen wat om de vijf minuten voorbij schuift. Het moet wel leuk blijven...

Realitycheck 3 - Wat ook goed werkt, is een droomsymbool. Kies uit je dromen een persoon, plek, ding, zaak of een dier dat vaak in je dromen opduikt. Schrijf de omschrijving of het woord op een kaartje of maak er een tekening van.

Maak zes kopieën van dit kaartje. Plaats deze kaartjes op zes plekken waarvan je zeker weet dat je er aantal keren per dag mee in contact komt. Maak het de screensaver op je mobiele telefoon, plak het op de kalender in de wc of leg het in een bovenste bureaulade op je werk.

Neem ook drie plekken die je volledig verrassen. Tussen de bladzijdes in een boek wat je aan het lezen bent (om de zoveel pagina's), in de koelkast of onder je kussen. Wees creatief.

Iedere keer wanneer jij geconfronteerd wordt met je droomsymbool, stel jij weer dezelfde "droom ik" vraag en de zintuiglijke vragen van check 1 en 2.

"Zo stond ik een keer in de bibliotheek, ging er een deur open en stond er ineens een farao. Check. Dubbelcheck"

Realitycheck 4 - Deze realitycheck vraagt de meeste training. Je leert jezelf om, op het moment dat jij iets ziet wat je verbaast, de realitycheck te doen.

Zo zag ik een keer in de bibliotheek een deur opengaan en stond er ineens een farao. Het bleek dat er een toneelstuk opgevoerd werd. Mijn brein raakte aardig verward en het kostte mij een stuk langer om de vraag "droom ik of ben ik wakker" goed te beantwoorden.

Leg de lat in het begin niet te hoog. Trekt iets ineens je aandacht? Stel dan de magische vraag.

Realitycheck 5 – Je kunt je check ook koppelen aan een opvallend woord. Hoor jij dit woord op de radio of Spotify of zie jij het voorbij komen in een tijdschrift, op tv of op YouTube? Zeg dan ook STOP en doe hetzelfde als bij realitycheck 1.

Weet je trouwens wat naast het trainen van lucide worden het grote voordeel van de realitycheck is?

1.3 - HET IS MINDFULNESS

Met de realitycheck word jij je steeds meer bewust. Omarm het als een effectieve vorm van mindfulness.

Dus mocht het zo zijn dat het lucide dromen nog even op zich laat wachten, weet dan dat je met de realitycheck op de korte termijn ook waardevolle en vaak noodzakelijke vooruitgang boekt op andere gebieden in je leven. Gewoon doordat je meer bewust wordt van wie je bent en wat je doet.

Thich Nhat Hahn:

Mindfulness
heeft maar een
doel: Ervaren dat
het huidige
moment vervuld
is van plezier en
geluk. Als je je
eenmaal
voldoende
bewust bent, dan
weet je dat “

1.4 - DE EXTRA UITDAGING IN DIT BOEK

Na bijna ieder hoofdstuk komt er een foto die jou uitdaagt om de realitycheck te doen. Vraag je bij iedere foto af wat er afwijkt, wat je opvalt en stel jezelf dan de vraag: "Droom ik of ben ik wakker?". Nu gaan we verder met de hamvraag.

Realitycheck: Droom je of ben je wakker?

2 - LUCIDE DROMEN

Lucide dromen. We kunnen er van alles over vertellen. Lucide dromers vertellen ons de mooiste verhalen over wat ze meegemaakt hebben in hun dromen en dat is vaak niet gering.

Andere mensen krijgen daardoor een idee dat ze weten wat het inhoudt maar om echt te weten wat lucide dromen is, moet je het zelf een keer ervaren hebben.

2.1 - KAN IEDEREEN LUCIDE DROMEN?

“Lucide dromen betekent dat, terwijl je slaapt en droomt, jij je bewust bent dat je aan het dromen bent”

Ja, want iedereen droomt. Ook jij. Het enige wat we niet allemaal doen, is onze dromen onthouden. Gelukkig kan je dat leren. Dit betekent dat wij allemaal potentiële lucide dromers zijn.

Op het moment dat wij onze dromen herinneren, er ons bewust van worden, kunnen wij ons ook bewust worden van het feit dat we dromen terwijl we dromen. En dan ben je lucide.

Nu denk je misschien dat je lucide dromen niet zo gemakkelijk leert en dat het voorbehouden is aan een bepaalde spirituele groep van verlichte mensen.

Gelukkig kan ik je uit die droom helpen. Iedereen heeft het namelijk in zich want het zit in ons DNA. We hoeven het alleen maar weer de juiste aandacht geven.

Met de juiste training en instelling ontdek je dat er ook voor jou een magische, fascinerende, uitdagende en kleurrijke wereld opengaat...

2.2 - HET WETENSCHAPPELIJK BEWIJS

Soms staan mensen sceptisch tegenover lucide dromen. Ze noemen het geitenwollensokkerig of drukken er het stempel zweverig op. Er zijn zelfs figuren die ontkennen dat het kan.

Bijzonder want er bestaat gewoon keihard wetenschappelijk bewijs. Voor de fact-checkers onder ons heb ik daarom in het laatste hoofdstuk een lijst met links naar gerenommeerde websites en artikelen gemaakt over dit bewijs.

Nu een klein en opmerkelijk voorproefje over een gaaf experiment van het Max Planck Instituut in Duitsland waarbij men iets heel bijzonders ontdekte.

Voordat de lucide dromers gingen slapen, lieten de onderzoekers de dromers hun vuist ballen, eerst links en daarna rechts.

Daarna vroegen ze de dromers om hen te laten blijken wanneer ze in een lucide droom zaten en vervolgens dezelfde handeling van

Quote:

De wetenschap kan het mysterie van de natuur nooit definitief oplossen. En dat komt omdat, in de laatste analyse, wij zelf een deel van het mysterie zijn dat we proberen op te lossen –

**Max Planck – 1858 - 1947
Kwantumdenker,
Nobelprijswinnaar en
anti Nazi.**

hun vuist ballen, weer eerst links en dan rechts, uit te voeren

En wat bleek? Wanneer ze de handeling verrichten in hun droom, activeerden ze precies dezelfde delen van hun hersenen als toen ze wakker waren.

2.3 - EEN KRACHTIG MANIER VAN ZELFHELING

Als we deze kennis nu combineren met de wetenschap dat een lucide droom ons laat zien wat ons onbewust bezighoudt en beperkt, dan snap je dat dit van je lucide droom een vruchtbare omgeving maakt om blijvende en positieve veranderingen in je leven te realiseren.

Wat je verandert in je droom, ervaren je hersenen alsof het echt gebeurt. Jij bent in staat om wat je echt wilt gelijk om te zetten in een nieuwe en vruchtbaardere realiteit. Een werkelijkheid waarvan je brein zegt: "Dit gebeurt echt. Dit is echt."

Omdat lucide dromen zo'n krachtig instrument zijn voor persoonlijke ontwikkeling, bestaan er twee gebieden waarop ze ons extra van dienst kunnen zijn:

1. Jezelf ontdekken.
2. De leukste versie van jezelf worden.



“Het deel van het zelf waar zich het doel van je leven, het DNA van je ziel, je levensmissie zich bevindt.”

2.3.1 - JEZELF ONTDEKKEN

Lucide, helder dromen helpt je om meer in balans te komen en zo je ware, authentieke IK te ontdekken. Je hoeft dan niet langer de schijn op te houden voor de buitenwereld van wie je denkt te moeten zijn in hun ogen.

Droom na droom maak jij een einde aan vaak onbewuste angsten en beperkte overtuigingen die jouw leven nog steeds, zonder dat je er erg in hebt, beïnvloeden en bepalen.

Dat verbeteren doe je gewoon helemaal zelf. In jouw tempo en op jouw unieke manier. Net zolang tot je weer luistert naar die oprechte innerlijke stem en niks meer hoeft te missen van het leven waar je voor geboren bent.

2.3.2 - DE LEUKSTE VERSIE VAN JEZELF



**“Pas als je
de moed
toont je weg
te gaan,
toont de weg
zich aan
jou.”**

**Paulo Coelho -
Braziliaans
schrijver 1947**

Waar je in je kinderjaren alleen maar eenheid en mogelijkheden zien, word je door je opvoeding, opleiding en omgeving steeds meer een bepaald hokje in geduwd. Daar is op zich niks mis mee.

Tenzij het natuurlijk het verkeerde hokje is. Meer een beperking die je het gevoel geeft dat je vastzit en te kort schiet.

Steeds weer duikt er een stemmetje in ons op dat op plagerige toon vraagt: “Is dit alles wat er is? ”.

Stemmetjes die ervoor zorgen dat je continue op zoek bent en een bepaalde onrust voelt. Op zoek naar de juiste partner, een nog “perfecter” leven of naar de volgende trede op de maatschappelijke ladder.

Herkenbaar? Uitgeput raken, moedeloosheid, stress en overspannenheid liggen dan continue op de loer en kunnen elk moment toe slaan.

Je moet daarom de deur van je huidige hok openzetten om je ideale leven toe te laten. Hoe? Door nieuwe kanten van jezelf te ontdekken. Nieuwe talenten die je helpen uit de huidige sleur te komen en dat doe je met lucide dromen

In je lucide dromen maak jij je verborgen wijsheid zichtbaar. Verborgen talenten en creativiteit krijgen hier alle ruimte om volledig tot bloei te komen.

In de veilige en besloten omgeving van je dromen oefen en experimenteer jij met nieuw gedrag. Vooral waar je overdag van zegt: “dat wil ik wel maar durf ik niet”. Doe het. Je hersenen vinden het geweldig en, zoals het Max Planck Instituut al bewees, registreren deze moed als pure realiteit.

Niets beperkt jou meer om zo de leukste versie van jezelf te worden. Volop kansen dus maar misschien is het goed om eerst de grootste mythe over lucide dromen te ontkrachten.

3 - IS LUCIDE DROMEN GEVAARLIJK?

Zijn lucide dromen gevaarlijk? Voor sommige mensen kan er een risico in schuilen maar voor de meesten is het net zo onschuldig als dromen zelf. Laten we eerst eens kijken waarom dromen noodzakelijk zijn om gezond te blijven.

3.1 - DROMEN ZIJN EEN BIOLOGISCHE NOODZAAK

Dromen en lucide dromen zijn net zo natuurlijk als ademen en het stromen van bloed. Mensen die niet dromen gaan uiteindelijk dood omdat het lichaam de hoeveelheid onverwerkte informatie niet meer aankan.

Dat is namelijk een van de functies van dromen: je dagelijkse ervaringen, gedachten, gevoelens, ideeën verwerken en archiveren. Wanneer je niet zou dromen, loopt je lichamelijke en mentale systeem vast.

Schrik je hiervan omdat je denkt dat je niet droomt? Niet doen. **Iedereen droomt.** Ook als jij je dromen niet kan onthouden. Dat jij jouw dromen niet kan herinneren, komt waarschijnlijk omdat jou van jongs af aan (door je ouders, je omgeving, je school) is ingeprent dat je dromen niet belangrijk zijn.

3.2 - HOE IS DIT IDEE VAN GEVAAR ONTSTAAN?

In de grote opmars van ons denken zijn wij onze intuïtieve en verbeeldende kwaliteiten gaan onderdrukken. Eerst was het de

kerk die haar volgelingen vertelde dat dromen rechtstreeks uit de koker van de duivel kwamen.

Na de teloorgang en het verminderen van de kerkelijke invloed waren het de rationele denkers die de kracht van je dromen als apekool bestempelde. Het gezegde "het is maar een droom" is hier natuurlijk het ultieme voorbeeld van.



Door deze desinformatie zijn mensen hun dromen gaan negeren en de invloed ervan op hun dagelijks leven gaan ontkennen.

Daardoor werden dromen geen instrument voor persoonlijke groei maar chaotische verhalen die het waakleven van de dromer onbewust verstoorde. Zonder dat hij of zij dat nog in de gaten heeft waar die

dagelijkse onrust vandaan komt.

Het denken moet vaak niets van dromen weten. Dromen en hun betekenis worden vaak als een bedreiging gezien voor de huidige manier van leven en daarom in je gedachten vaak afgedaan als irreëel en onzin.

Dat is jammer want dromen hebben vaak een belangrijke boodschap voor dat denken. Wanneer jij leert lucide dromen neem jij de controle en de regie over je dromen weer over.

Zo ontdek je wat ze je te vertellen hebben. Meestal dat jij meer bent dan je huidige manier van denken en doen en er ook voor jou nieuwe mogelijkheden in het verschiet liggen.

3.3 - DUS IEDEREEN KAN GEWOON GAAN LUCIDE DROMEN?

Ja. Maar er is een klein groepje voor wie lucide dromen niet zo slim is. Ieder mens leeft zijn leven aan de hand van zijn eerdere ervaringen, verwachtingen, motivatie en DNA.

Van deze informatie maken je hersenen een model van de wereld hoe jij volgens je hersenen het beste kan overleven en leven. Ieder mens leeft volgens zo'n model.

Wat lucide dromen gevaarlijk zou kunnen maken, is dat wanneer een huidig wereldmodel, bijvoorbeeld in het geval van een psychische stoornis, cruciaal is om normaal te blijven functioneren.

Het lijkt misschien gek maar iemand, die wij als "gek" bestempelen, leeft ook volgens een wereldmodel waarvan haar hersenen zeggen dat dit de beste manier is om te leven of in hun geval vaak te overleven.

Met behulp van een psychiater, therapeut of medicijnen wordt er dan langzaam en voorzichtig aan een model gewerkt of een model in stand gehouden waarmee zo'n cliënt "normaal" kan functioneren in de maatschappij.

Zo'n wereldmodel kan in je lucide droom door bepaalde acties, gevoelens of gedachten ontregeld worden. Een patiënt kan dan wakker worden na een lucide droom, in de war raken en niet meer goed functioneren. Twijfel jij of lucide dromen iets voor je is? Vraag het dan aan je therapeut.

Gelukkig zijn er maar heel weinig mensen voor wie dit opgaat. Voor de meeste mensen biedt het de mogelijkheid om van een probleem af te komen, een waanzinnig avontuur te beleven of een verlangen te vervullen.....

Realitycheck: Droom je of ben je wakker?



4 – WAAROM JE HET NIET WILT MISSEN...

Deze gids bied je deze mogelijkheid want hij begeleidt je stap voor stap naar je eerste lucide droom. Je hebt al geleerd waarom de reality check zo belangrijk is.

Zo meteen ontdek je wat het belang van een krachtige intentie is, hoe je je dromen het beste onthoudt, een droomdagboek creëert en hoe je een droom betekenis geeft.



Dan ga je verder met hoe je lucide wordt, waarom je dat moet testen en hoe je vervolgens lucide blijft. Allemaal een kwestie van doen en volhouden.

Is dit je gelukt, dan biedt dat de kans om volledig los te gaan.

Want vanaf dan heb jij de regie in je lucide droom en ben je klaar om onbekende paden te betreden en

effectieve zelfheling te ervaren.

In plaats van iedere keer dure therapie te volgen ben jij zo in staat om zelf bepaalde problemen op te lossen en uitdagingen aan te gaan...

Dat is, als je er goed over nadenkt, ook logisch want jij bent ook degene waarin het probleem is ontstaan.

4.1 - WAT IS ER ALLEMAAL MOGELIJK IN JE LUCIDE DROOM?

Het antwoord is simpel: Alles wat jij je voor kan stellen, dat kan in een lucide droom.



Je kunt bijvoorbeeld:

- Een angst of een negatieve overtuiging transformeren.
- Vliegen over en door het tropisch regenwoud.
- Lopen door een stad waar je nog nooit geweest bent of heel graag komt.
- Zweven door het universum en nieuwe melkwegstelsels ontdekken.
- Een gesprek hebben met je favoriete schrijfster over de bestseller die je aan het schrijven bent.
- Meedoen aan het Eurovisiesongfestival en winnen!!!
- Lionel Messi en Lieke Martens poorten (voor de voetballers en voetbalsters onder ons).

Probeer alles uit wat je graag wilt maar nog niet aan toe bent gekomen. Geef al je diepste verlangens en te gekke ideeën vrij baan. Ontdek dat je **soms gewoon moet doen** in plaats van altijd maar te blijven denken.

Zelf roep ik hierbij het liefst de hulp in van een droomgids.

4.2 - DE KRACHT VAN DE DROOMGIDS

In mijn lucide dromen heb ik tot nu toe al hulp gehad van o.a. Pierre Bokma, Katja Schuurman, Johan Cruijff, Anthony Robbins, Geraldine Kemper, Jan Versteegh, Sigmund Freud, Carice van Houten, Krishnamurti, Gordon Ramsey, Manke Nelis,

Michel van Egmond en Haruki Murakami en vele anderen. Droomgidsen die mij stuk voor stuk hielpen een probleem op te lossen of een uitdaging aan te gaan.

Realiseer je goed dat deze droomgidsen niet meer zijn dan een deel van jouw onderbewustzijn. Op een gegeven moment, soms bewust maar meestal onbewust, heb jij deze mensen in je wakkere leven bepaalde kwaliteiten toebedeeld.

Nu is er een probleem dat jij wilt oplossen. Een deel wat je wilt helen. Een deel van jou wat misschien gaat over liefde, gezondheid, agressie of relaties.

Je onderbewuste weet precies dat de kwaliteit van die ene droomgids jou daarbij kan helpen. En hop, daar is Katja Schuurman. Later in deze gids kom ik uitgebreid terug op het fenomeen droomgids.

Lucide dromen biedt iedere slaper volop kansen. Voor diegene die nog twijfelt of aarzelt om het te gaan leren, even op een rijtje waarom veel lucide dromers wel gebruik maken van de kracht van hun dromen.

4.3 - ACHT EXTRA REDENEN OM HET TE LEREN

“Iedereen bezit een verborgen potentieel. Wanneer dit niet vervuld wordt, dan kunnen we spreken van een verloren leven”

**Psycholoog,
droomwerker
en amateur
beeldhouwer -
Carl Gustav
Jung 1875 -
1961**

1- DROMEN ZONDER GRENZEN

Start met het verleggen van de fysieke, emotionele, spirituele en mentale grenzen uit je dagelijks leven. Alles wat overdag onmogelijk is, doe jij gewoon in je lucide droom. Niet denken maar doen is je belangrijkste credo.

2- WORD JE EIGEN COACH

Ieder probleem, waar jij tegen aan loopt in je droom, heb jezelf ooit gecreëerd. In een lucide droom pak jij zelf de ware oorzaak én het gevolg aan. Dit maakt jou de beste coach die jij je wensen kan. En nog maar een keer gezegd: je hersenen ervaren elke vooruitgang in je lucide droom als 100% werkelijkheid.

3- CREATIVITEIT EN INSPIRATIE.

Albert Einstein, Lady Gaga, Carl Gustav Jung, Napoleon, Paul McCartney, Nikolai Tesla, Federico Fellini, Salvador Dali, Stephen King, Friedrich Nietzsche, James Cameron, Myrthe van der Meer.

Allemaal mensen die met behulp van hun lucide dromen tot nieuwe artistieke, creatieve, wetenschappelijke en inspirerende prestaties kwamen. Als dat voor hen zo werkte, waarom dan niet voor jou?

4- JOUW BUCKETLIST VOLTOOIEN

Heb jij een bucket list? En heb jij je bij het maken van die lijst ingehouden? Door die uitdagingen te schrappen waarvan jij dacht dat het echt onmogelijk is? Pak je lijst erbij en schrijf ze er alsnog bij. In je lucide dromen kan jij al deze "onmogelijke" wensen namelijk wel realiseren.

5- EMOTIONELE BEVRIJDING

Ieder mens onderdrukt in zijn leven pijnlijke gebeurtenissen maar op een gegeven moment willen die toch **gezien, gehoord of gevoeld** worden. Geef zo'n onderdrukt deel (vaak een boze droomgids) alle ruimte in de veilige omgeving van je lucide dromen. Ga serieus in gesprek met deze ontstemde droomgids en vind een nieuwe balans waarin in je elkaar versterkt in plaats van tegenwerkt.

6- MINDFULNESS

Mindfulness is razend populair en terecht. Het helpt je om stressoorzaken los te laten. Lucide dromen is mindfulness terwijl je slaapt. Op een dieper niveau van ontspanning en balans kan jij alle spanning loslaten. Zonder dat jij daar overdag extra tijd voor hoeft vrij te maken.

7- ZELFREDZAAMHEID VERGROTEN

Heb jij de regie in en over je lucide dromen? Dan zorgt dit voor

een toenemend zelfvertrouwen. Waarom? Omdat je zo leert om overdag steeds meer het heft in eigen handen te nemen. Je hersenen weten nu zeker dat je het kan. In je dromen lukt het namelijk ook en dat is al het bewijs dat ze nodig hebben.

8- WORD EEN EXPERT

Ben jij bezig een nieuwe sport te leren, een studie aan het doen of heb je een gave hobby? Gebruik dan je lucide dromen om je vaardigheid hierin te trainen en te vergroten. In deze droomwereld experimenteer je veilig met nieuwe ideeën en oefen je, zonder te kunnen falen, met nieuwe en uitdagende vaardigheden.

Zomaar acht extra redenen voor jou om lucide te worden. Altijd tekort natuurlijk want jij hebt vast een hele andere reden om lucide te worden. Daarom is de volgende vraag zo belangrijk:

Realitycheck: Droom je of ben je wakker?

5 - HOE GEMOTIVEERD BEN JIJ OM LUCIDE TE WORDEN?

Speelt er iets in je leven dat je helemaal zat bent? Wil je creatiever worden? Meer leven vanuit je innerlijke kracht? Hoe meer oprechte emoties en authentiek verlangens jij koppelt aan je motivatie om lucide te dromen, hoe sneller jij hierin slaagt. Want emoties bepalen in hoge mate of jij je doel realiseert of niet.

5.1 - VERGROOT JE MOTIVATIE

Hoe? Door jezelf de volgende vragen te stellen:

- 1.** Waarom wil ik lucide dromen?
- 2.** Hoe graag wil ik lucide dromen?
- 3.** Wat heb ik ervoor over?
- 4.** Wat ga ik oplossen in mijn lucide droom?
- 5.** Wat wil ik dat lucide dromen mij, mijn omgeving en de wereld oplevert?
- 6.** Hoe ziet mijn ideale leven eruit en hoe kan lucide dromen mij hierbij helpen?
- 7.** Wat wil ik echt heel graag?
- 8.** Wat ben ik bereid daarvoor te laten?

Of misschien heb jij zelf een paar goede vragen om jouw motivatie te versterken. Schrijf je antwoorden op en lees ze af en toe eens terug.

Je kunt ook het volgende doen:

- Pak een blocnote en een pen.

- Schrijf boven aan het vel de titel. Zoiets als waarom ik wil lucide dromen.
- Zet de timer op je mobiel op minimaal tien minuten.
- Begin te schrijven op het moment dat je de timer activeert.
- Blijf schrijven totdat de timer afloopt. Het is “verboden” om tijdens deze sessie even iets anders te gaan doen.
- Hoe langer jij blijft schrijven, hoe dieper jij gaat. Zo haal jij de reden om te lucide dromen rechtstreeks vanuit je onbewuste, verborgen wijsheid in plaats vanuit het voor de hand liggende dagelijkse denken.
- Leg je schrijfwerk tien minuten weg en lees na deze break jouw oprechte interne motivatie om lucide te worden

“Als een ei gebroken wordt van buitenaf, dan eindigt het leven. Als de schaal van binnenuit gebroken wordt, dan begint het leven” –

Jim Kwik

Onthoud goed: Er is geen goed of fout. Je wilt alleen maar die vonk vinden die jouw lucide vuur, je enthousiasme, vergroot. Want hoe sterker dit interne verlangen in jou brandt, hoe groter de kans dat jij snel lucide droomt.

5.2 - DE TWEEDE CRUCIALE FACTOR

De tweede belangrijk factor op weg naar succesvol lucide dromen is volharding. Ongeacht wie of wat voor obstakels jij op je weg tegenkomt.

Doorgaan betekent niet dat je af en toe geen stapje terug doet. Een pauze houden is geen falen maar vaak, net als in het gewone leven, een hele verstandige keuze.

Hoe vaak gebeurt het niet in de sport dat voor de rust de ene partij de andere van de mat veegt en dat het na de theepauze precies anders om is?

Nieuwe aanwijzingen, een andere tactiek of extra motivatie zetten in een paar minuten de wereld op haar kop. En dat gebeurt bij het leren van lucide dromen ook zo vaak. Een stapje terug en dan weer twee stappen vooruit.

Dus omarm je pad. Dit ontvouwt zich voor iedereen op een andere manier. Neem jezelf voor dat je gewoon doorgaat. Waar je ook tegen aanloopt op je pad...

Ok. Nu komt De Kleine Dood. Leuke naam, hé? Een effectieve en eenvoudige ontspanningsoefening die je helpt in de juiste stemming te komen bij de oefeningen in deze gids. Daarna gaan we verder met hoe je een krachtigere intentie maakt. Geen tijd te verliezen dus...

Realitycheck: Droom je of ben je wakker?

6 - EEN MEDITATIEF MOMENTJE

Voor sommige oefeningen en delen van de cursus is het belangrijk dat je ontspannen bent. Mediteer jij? Perfect. Combineer je meditatie dan met je lucide oefeningen. Als je nog niet gewend bent om bewust en gericht te ontspannen: geen probleem.

“Zonder meditatie is men als een blinde in een wereld van grote schoonheid, licht en kleur.”

**Krishnamurti -
1895 -1986 -
spiritueel leraar,
schrijver en anti-**

Er volgt nu een eenvoudige maar zeer effectieve techniek die je hiermee helpt. Zelf kwam ik in aanraking met deze techniek op een sjamanistische training.

Later ben ik tijdens andere trainingen en in boeken veel variaties hierin tegengekomen. In de kern allemaal terug te brengen tot onderstaande methode.

6.1 - WAT IS DE KLEINE DOOD?

Niet echt een naam waar je gelijk heel enthousiast van wordt maar het is een zeer effectieve manier om de juiste staat van ontspanning te bereiken. Niet alleen bij een lucide droom oefening maar ook om je bewustwording te vergroten.

Het ritueel doet het volgende: met elke inademing haal jij verse energie en ontspanning naar binnen, door je adem vast te houden integreer jij het in je lichaam, door uit te ademen laat

jij alle stress en overbodige energie los en met de rustpauze, geen in en uitademen, word jij je volledig bewust van de eenheid van lichaam en geest. Zo reinig jij mentaal, spiritueel, fysiek en emotioneel je lichaam en ontstaat er ruimte voor nieuwe inzichten en ideeën.

6.2 - DE KLEINE DOOD

- 1) Zoek een rustig plekje op.
- 2) Zet je voeten stevig op de grond en sluit je ogen.
- 3) Word je bewust van je hele lichaam.
- 4) Sta even stil bij plekken die gespannen voelen.
- 5) Haal een keer diep adem op deze plekken en laat dan al die spanning los.
- 6) Dan richt jij je weer op je hele lichaam en de ruimte rondom je lichaam.
- 7) Adem in 10 tellen in door je neus.
- 8) Houd je adem 10 tellen vast.
- 9) Adem in 10 tellen uit, laat alles los door je mond
- 10) Adem 10 tellen niet.
- 11) Start een nieuwe cyclus weer met een 10 tellen inademing.
- 12) Herhaal deze cyclus minimaal acht keer.
- 13) Start je lucide droom oefening.

Je kunt, mede bepaalt door hoe bewust je al bent, beginnen met zes tellen en dat dan langzaam weer opbouwen naar de tien tellen.

Verhoog, wanneer jij daaraan toe bent, het aantal tellen. Dat helpt je om steeds dieper te relaxen. Laten we nu gaan kijken naar de volgende onmisbare factor bij het leren van lucide dromen: je intentie zetten.

7 - EEN KRACHTIGE INTENTIE...

Of het nu gaat om dromen onthouden of het krijgen van lucide dromen, je vergroot je kans op succes door dit verlangen te koppelen aan een krachtige intentie. De bekende **droomwerker Robert Moss** zegt over zo'n super intentie:

“Jij bent je intentie. Ze moet in je tot leven komen. Elke cel in je lichaam moet zo doordrongen zijn van wat jij wilt. Een sterke intentie zit vol vuur, vol passie. Passie is haar levenssap en stuwt haar voort”

7.1 - HOE CREËER JE ZO'N OERSTERKE INTENTIE?

Het is belangrijk dat jij een doel stelt. Laten we dromen onthouden nemen. Je dromen onthouden is misschien niet iets waarvoor je gelijk de passie door je lijf voelt gieren. Daarom koppel je dit doel aan iets wat je heel graag wilt: kunnen lucide dromen.

Maak je intentie altijd positief. Dus niet: "Ik wil mijn dromen niet vergeten want ik wil niet meer falen in het lucide dromen maar: " Ik onthoud mijn dromen want zo leer ik lucide dromen."

Schrijf je intentie in de tegenwoordige tijd. Dat versterkt het gevoel dat het nu gebeurt. Maak je intentie specifiek, scherp en



persoonlijk. Schrap alle overbodige woorden. Maximaal tien/vijftien woorden.

“Een goede intentie voel je”, zoals Robert Moss al zei, “door je lijf stromen”. Het moet de boel in beweging zetten.

Heb jij zo’n intentie? Sluit je ogen. Hoor hoe jij hem blijft

herhalen en voel hoe de energie van deze intentie zich verspreidt door je hele lichaam. Zie hoe je intentie een kleur krijgt en je lichaam en geest vervuld raken van deze kleur. Voel je weinig passie? Stel je intentie bij. Net zolang totdat deze je lichaam doet tintelen.

Even niets te doen? In de file, in de rij, in de bus? Herhaal je intentie en laat jouw kleur keer op keer je hele lichaam vervullen en in vlam zetten.

7.2 - GEEF JE INTENTIE NOG MEER VOEDING

We blijven even bij de vorige intentie en gaan deze op de volgende manier nog krachtiger maken:

- 1) Ga voor het voeteinde van je bed staan.
- 2) Herhaal je intentie en sluit je ogen.
- 3) Stel je voor hoe jij in bed ligt terwijl je slaapt.
- 4) Blijf je intentie herhalen.
- 5) Zie hoe je droomlichaam je staande lichaam verlaat en in je in bed liggende "slapende ik" zweeft en zo één wordt met je slapende ik.

- 6) Stel je nu voor dat je daar ligt, aan het dromen bent en volledig bewust, lucide bent. Neem de tijd en laat de beelden, geluiden en gevoelens maar komen.
- 7) Vraag jezelf af: Wat zie ik? Wat hoor ik? Wat voel ik? En wat valt mij op?
- 8) Verbeeld je nu hoe je wakker wordt, even blijft liggen met gesloten ogen en jij je droom nog een keer afspeelt achter je gesloten ogen. Doe dit net zolang totdat jij je droom zo gedetailleerd mogelijk herinnert.
- 9) Zie hoe jij je ogen opent en je dromen heel specifiek en gedetailleerd opschrijft.
- 10) Open nu je ogen, stap in bed en val in slaap terwijl je de vorige beelden achter je gesloten ogen herhaalt.

Nu weet je hoe je ontspant en ook hoe je een krachtige intentie zet. Dat brengt ons bij wat in mijn methode onontbeerlijk is om snel en vaak lucide te dromen: droomwerk.

Realitycheck: Droom je of ben je wakker?

8 - DROOMWERK: EEN KORTE INTRODUCTIE

Mensen hebben soms beperkende ideeën en overtuigingen over de waarde van dromen. De wereldberoemde Duitse filosoof Nietzsche had daar een andere mening over:

8.1 - WAT BEPAALT DE INHOUD VAN JE DROOM?

Een droom wordt gevormd door alle eerdere ervaringen die jij in je leven hebt gehad. Geen bericht vanuit de hemel of een bovennatuurlijk verschijnsel.

Nee, je dromen komen voor uit alles wat er bewust en onbewust in je leeft. Je zou kunnen zeggen: ik ben mijn droom.

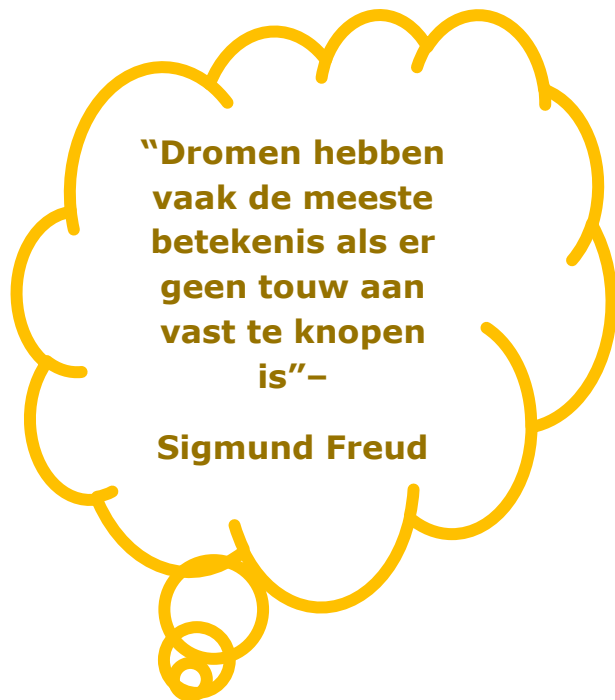
Meestal symboliseren de opvallende en afwijkende beelden, gedachtes en gevoelens in je dromen de dingen die je (on)bewust bezighouden, beperken, uitdagen, aantrekken of mateloos irriteren (meestal in een ander). Het zijn deze onbewuste, weggestopte aspecten in je leven die dromen hun bijzondere karakter geven.

"Dromen zijn de enige echte realiteit. Ze laten zonder beperking zien wat er echt speelt in je leven." –

Nietzsche

8.2 - HOE HELPT DROOMWERK MIJ OM LUCIDE TE WORDEN?

Misschien vraag jij je af wat dit te maken heeft met lucide dromen. Dat zal ik je vertellen: door je dromen betekenis te geven, stuur jij naar je hersenen een krachtig signaal.



Namelijk: dat je dromen belangrijk zijn en deze gaan zich dan nog meer richten op het onthouden van je dromen.

Dat helpt je om nog vaker lucide te worden. Je hersenen zijn nu eenmaal dol op wat voor jou waardevol is.

Laten we nu eerst, heel kort, in de geschiedenis van droomwerk duiken.

8.3 - DROOMWERK IS ZO OUD ALS DE WEG NAAR ROME

Al vanaf de Oudheid (Grieken, Romeinen, Egyptenaren) maakt men volop gebruik van wat dromen te vertellen hebben. Ook bij de Indianen, Aboriginals, Senoi en bij onze eigen voorouders, de Germanen, speelden dromen een belangrijke rol in het sociale leven.

Bij sommige volkeren werden er zelfs bedevaarten gehouden om tempels te bezoeken zodat je tijdens je dromen daar antwoord kon krijgen op hoe je ziektes genas. Of om antwoord te krijgen op belangrijke levensvragen.

Deze heilige plekken richtte men speciaal in voor dromers en er liepen ook priesters in de rondte die bekend stonden als experts in het duiden van dromen. Deze mensen stonden hoog in aanzien in hun gemeenschap.

Dromers werden begeleid in standaard droomrituelen en mochten gedurende hun verblijf in deze tempels vaak niet eten en drinken.

Dit vasten vergrootte de kans op lucide dromen, levensbepalende dromen of voorspellende dromen.

Nu is dit niet de plaats om heel diep in de geschiedenis van de droom te duiken omdat we hier een ander doel hebben maar we overdrijven niet wanneer we zeggen dat betekenis geven aan dromen al duizenden jaren in ons DNA zit.

Daarom gaan we dit DNA zo optimaal mogelijk gebruiken om lucide te worden maar voor we daar mee starten, moeten we eerst nog twee andere stappen te nemen...



Realitycheck: Droom je of ben je wakker?

9 - VERGEET JE DROMEN NIET!

Misschien denk jij nu: ik droom helemaal niet. Maak je geen zorgen. Dit is namelijk iets waar alle droom- en slaapdeskundigen in de wereld het over eens zijn: **Iedereen droomt**. De uitdaging zit alleen in je dromen onthouden.

9.1 - WAAROM IS DROMEN ONTHOUDEN BELANGRIJK?

In het kort komt het hierop neer: Op het moment dat jij je bewust bent dat je droomt en ze gaat vast leggen, gaat er in je hersenen een signaal af. Dit signaal zorgt ervoor dat je hersenen weten dat dromen onthouden belangrijk voor je is.

Onze hersenen hebben vele eigenschappen maar de eigenschap die hier de voornaamste rol in speelt, is dat ze zich altijd focussen op die dingen waar jij beter van wordt. Van pijn af en naar plezier toe.

Nu je hersenen weten dat jij profiteert van je dromen en het onthouden van je dromen daarvoor cruciaal is, helpen ze je hier graag mee.

Hierdoor ga jij meer dromen herinneren. Deze dromen bevatten de sleutel naar lucide dromen want terugkerende onderwerpen, droomthema's, personen, gebeurtenissen in je dromen gaan, zoals je verderop in de training zal leren, je helpen om

“Je kunt wellicht onthouden dat niets je succes brengt. Alleen wat jezelf onderneemt.

..

vlotter lucide te dromen. Dromen onthouden is dus van doorslaggevende betekenis.

9.2 - HOE ONTHOUD JIJ JE DROMEN?

Met deze vier handige tips wordt dromen onthouden een eitje. Zelfs als je nu nog helemaal nog geen idee hebt waarover je droomt.

Tip 1 - Tussen slaap en wakker zijn, bevindt zich een soort schemergebied, de hypnagoge staat. Op het moment dat jij

gaat slapen, doe je het volgende:
Je maakt een intentie met als kern dat jij je dromen wilt onthouden. Deze intentie blijf je tijdens het in slaap vallen herhalen.



**“Dan herinner
jij je dromen
meestal vrij
eenvoudig”**

Op een bepaald moment wordt alles waziger en grijs en ben je in de hypnagoge staat. Houd je focus vast en blijf je intentie herhalen totdat je vanzelf in slaap valt. Deze

fase biedt **een soort natuurlijke hypnose** en zo hypnotiseer jij jezelf om je dromen te gaan onthouden

Tip 2 - Iedere nacht doorloop jij zo'n **vijf á 6 slaapcyclussen**.

Zo'n cyclus varieert van 1,5 tot 2 uur. Aan het einde van zo'n cyclus kom je in een periode die we remslaap noemen.

Remslaap wordt ook wel droomslaap genoemd omdat zich hier de levendigste, kleurrijkste en meest gedetailleerde dromen afspelen. Word je in deze slaapfase gewekt, dan herinner jij je dromen vrij eenvoudig.

Remslaap komt aan het einde van een slaapcyclus. Bij de eerste slaapcyclus bestaat de remfase uit hoogstens vijftien

minuten maar in de vierde slaapcyclus neemt dat toe tot minimaal een uur.

Dus wanneer jij je wekker zet zo'n zeven á acht uur nadat je bent gaan slapen, dan ontwaak jij bijna zeker in een remslaap. Midden in een te gekke en levendige droom en jij weet dan precies hoe die is gegaan...

Tip 3 - Mensen, die denken dat ze niet dromen, worden wel vaak wakker met een bepaald gevoel. Dat gevoel wordt vaak veroorzaakt door een droom. Bij tip 1 heb je gelezen over je intentie en je focus in de hypnagoge staat.

Nu doe je hier hetzelfde maar richt jij je volledig op dit gevoel. Dit dient zich in bijna alle gevallen aan op een bepaalde plek in je lichaam. Focus je dan, als je de volgende avond gaat slapen, volledig op deze lichaamssensatie en val heerlijk slaap.

De emotie achter dit gevoel zal een perfecte aanjager voor veel en bijzondere dromen blijken.

Tip 4 - Ga in je bed liggen. Stel je nu voor hoe je een probleem oplost, een verlangen vervult of een doel verwezenlijkt.

Maak dit beeld zo sterk en helder mogelijk. Hoor de geluiden of stemmen die bij dit beeld horen. Voel de noodzaak van het verwezenlijken van dit doel. Ervaar wat dit met je doet in je hele lijf.

Spreek de details van het gemaakte beeld hardop uit. Vraag dan gedurende de hypnagoge staat om een droom hierover. Net als bij tip 3 zal de emotie om dit doel te realiseren je mooie en interessantere dromen bezorgen.

Piece of cake. Dat dromen onthouden. Maar wat doe je met deze kennis nadat je wakker bent geworden?

Realitycheck: Droom je of ben je wakker?

10 - JOUW UNIEKE DROOMDAGBOEK

Je dromen vastleggen doe je natuurlijk vooral omdat je dromen belangrijk voor je zijn. Daar komt nog eens bij dat jij hierdoor in staat bent om bepaalde patronen in je dromen te ontdekken.

Terugkerende droomgidsen, veel voorkomende droomthema's en opvallende droomsymbolen helpen je, zoals je straks zal ontdekken, om sneller lucide te worden.

Er is nog een groot voordeel: je gaat hierdoor ook meer dromen herinneren. Op deze wijze zeg je weer tegen je hersenen: "Hee, let eens op, mijn dromen doen er echt toe."

10.1 - DE CRUCIALE EERSTE VERSIE

Voor dat je na je droom gelijk naar je blocnote of je mobiel grijpt, blijf nog even liggen. Door niet te bewegen blijft de droom langer hangen.

Speel de droom een paar keer af achter je gesloten ogen. Ga het gesprek aan met de mensen, dieren, voorwerpen of andere droomsymbolen uit je droom. Zet je over je schroom heen. Je dromen zijn voor je brein net zo levend en echt als wat je overdag meemaakt.

Nadat je je ogen hebt geopend en bewogen, pak jij je pen (of mobiele telefoon) en leg je je droom vast. Dat doe je op de volgende manier:

**"Ik reis nooit
zonder
mijn dagboek. Je
moet altijd iets
sensationeels bij
je hebben om
onderweg te
lezen." Oscar
Wilde -
schrijver, dandy
en rebel**

1. Schrijf je droom op in de tegenwoordige tijd. Dan lijkt het alsof je hem nu beleeft.
2. Gebruik de ík vorm. Zo versterk jij de band met je droom en bevestig je, dat je weet, dat de droom over jou gaat. (En niet over de mensen waar je over droomt). Zit jezelf niet in de droom, schrijf je droom dan op alsof je die waarneemt: "Ik zie Chantal en Fleur samen een wijntje drinken. Ik hoor ze hard lachen om iets. Ik voel dat vrolijk zijn."
3. Let op droombeelden die echt opvallen omdat ze sterk afwijken van je dagelijks leven. Dat doen ze met een reden. Je droom wil hiermee zeggen: 'Hé, let eens even op, dit is heel belangrijk.'



Je weet nu hoe je je dromen moeten onthouden en vastleggen. We gaan onze dromen echter op een nog hoger voetstuk plaatsen door de creatie van een persoonlijk droomdagboek.

10.2 - JOUW UNIEKE DROOMDAGBOEK

We gaan de droom volledig uitwerken, kleurrijk en gedetailleerd. Daarvoor koop je een mooi a4 of a3 hardcover notitieboek en daar schrijf je alleen je dromen in. Zo bevestig je nog een keer dat je dromen speciaal voor je zijn, mocht je daar nu nog aan twijfelen.

Je kunt natuurlijk ook op je computer een speciale map aanmaken. Doe waar jij je het prettigst bij voelt. Sommige mensen vinden het niet zo'n veilig idee om hun intieme dromen op te slaan op hun computer of in de Cloud.

Doe nu het volgende:

1. Schrijf de datum van de droom op en **geef je droom een titel**. Pak het meest opvallende, unieke en fascinerende beeld, gevoel, geluid uit je droom en verwerk dat in je titel.
2. Beschrijf je droom hier tot in het kleinste detail. Alles wat jij je herinnert. Ga hiervoor op een rustige plek zitten en zweef in gedachten terug je droom in. Schrijf alles op. Ook wanneer het nu als onbelangrijk voorkomt. In de context van de droom kan het grote betekenis hebben. Geen schrijver? Teken je droom dan met al haar details.
3. Benoem **het thema van je droom**. Een thema omschrijf je het vlotst in een begrip. Voorbeelden van thema's zijn: relaties, geweld, seks, je ouderlijk huis of je carrière. Thema's lijken in eerste instantie nietszeggend maar tonen vaak terugkerende en herkenbare patronen in je dromen aan.
4. Benoem de drie dingen in je droom die je het meest opvallen. Wat zijn voor jou de meest opmerkelijke, bijzondere, emotionele, magnifieke, mythische, spirituele of indrukwekkende **droomsymbolen**? Dat kan van alles zijn. De plek, de mensen, de kleuren, iemands gedrag, jouw gedrag, dieren, wat er gebeurt, wat je nieuwsgierig maakt of de opmerkelijkste tegenstelling met je dagelijks leven.

Zo. Jouw dromen zijn vastgelegd voor de eeuwigheid. Nu komen we bij de laatste stap voordat we beginnen met waar het ons allemaal om te doen is: lucide dromen...

Realitycheck: Droom je of ben je wakker?



11 - GEEF JE DROMEN BETEKENIS...

“Waarom is dat nodig?” vraag jij je misschien af. Door je belangrijkste droomsymbolen betekenis te geven, krijg jij inzicht in waar de gebeurtenissen en symbolen in de droom voor staan. Dat creëert vaak een soort aha-erlebnis naar jouw dagelijks leven. Dat bied je de kans om in actie te komen en dit te veranderen.

Dat geeft je hersenen opnieuw die waardevolle prikkel: dat je dromen belangrijk voor je zijn en bijdragen aan het mooier, vrijer en gelukkiger maken van je leven.

Het is helemaal geen irrationeel idee dat, in de verre toekomst, we naar ons dagelijks denken, handelen en leven kijken, alsof het een droom is – Edgar Allan Poe

11.1 - JE BELANGRIJKSTE DROOMSYMBOOL

Kies je belangrijkste droomsymbool en vraag je af wat dit voor jou betekent. Voor een beter resultaat doe je eerst de Kleine Dood mediatie. Stel jezelf hierna de volgende vragen:

- ◉ Waarom raakt dit symbool mij zo?
- ◉ Wat maakt mij er bang, boos, blij of bedroefd over?
- ◉ Wat zou je ertegen willen zeggen?
- ◉ Wat wil je eraan veranderen?
- ◉ Wat maakt mij er nieuwsgierig aan?
- ◉ Wat is mijn relatie tot dit droomsymbool?
- ◉ Wat is de rol van het gekozen symbool in de droom?
- ◉ Wat is er in tegenspraak met mijn dagelijks leven?

- Wat kan ik koppelen aan mijn dagelijks leven?
- Welk thema in mijn normale leven symboliseert dit droomsymbool?

Stel deze vragen een voor een. Laat iedere vraag even op je inwerken en begin dan gewoon met schrijven wat er in je opkomt. Blijf schrijven. Vaak als je denkt dat er niets meer komt, komen de mooiste en helderste inzichten.

“Wat wij hier doen is je dromen zoveel betekenis geven dat we ons lucide potentieel activeren”

Doorloop dit proces met zoveel mogelijk andere droomsymbolen. Net zo lang tot je voelt: hier gaat mijn droom over. Neem minimaal 5 minuten per symbool.

11.2 - IK EN MIJN DROOMSYMBOOL

Je kunt ook deze effectieve oefening doen:

1. Doe de Kleine Dood.
2. Sluit je ogen en haal je belangrijkste droomsymbool voor de geest.
3. Zie hoe je droomsymbool steeds dichterbij komt.
4. Stel je droomsymbool de volgende vraag: Wat heb jij mij te vertellen?
5. Wacht op het antwoord.
6. Voel wat het antwoord met je doet.
7. Let op: je hoeft het niet begrijpen en er is geen goed of fout.
8. Open je ogen.
9. Pak je pen en begin te schrijven. Schrijf zonder naar het storende, en soms betweterige, stemmetje in je hoofd te

luisteren. Blijf schrijven. Ook hier geldt minimaal vijf minuten.

Ben jij iemand die zijn dromen vaak verklaart of duidt, dan denk je misschien dat dit wel een hele snelle methode is.

Voor de duidelijkheid, dit is geen methode om je dromen uitgebreid betekenis te geven. Nee, wat wij hier doen is je dromen zoveel betekenis geven dat we ons lucide potentieel activeren. Meer niet.

11.3 - DE STAND VAN ZAKEN

Ok. Even opsommen waar we nu staan: Je weet nu dat je droomt, hoe je een krachtige intentie scheidt, je onthoudt je dromen, legt ze vast in je droomdagboek en geeft de belangrijkste droomsymbolen betekenis.

De eerste stappen zijn gezet. Daarom is het goed om even te benadrukken dat voor iedere dromer het pad naar lucide dromen anders loopt.

We dragen allemaal een rugzak bij ons met hele andere ervaringen. De een is misschien al wat verder in het proces van bewustwording. Niet dat dit altijd iets zegt. Sommige mensen hebben nog nooit iets gedaan aan bewustwording en dromen gelijk lucide.

Soms is de weg van ons bewustzijn echter ondoorgrondelijk. Wat ik eigenlijk wil zeggen is: Volg je eigen weg, op jouw manier en in jouw tempo. En vooral, zorg dat je er plezier in hebt.



**"Volg je eigen
weg, op jouw
manier en in
jouw tempo. En
zorg vooral dat je
er plezier in hebt.
"**

De voorbereidende werkzaamheden zitten er nu op. Het gaat het "echte werk" beginnen: Laten we lucide worden...

Realitycheck: Is dit mogelijk als je wakker bent?



12- WE GAAN BEGINNEN: LUCIDE DROMEN...

Voor sommige lucide dromers is lucide dromen de normaalste zaak van de wereld. Ze worden het gewoon. Misschien hebben ze voor het slapen gaan ook hun intentie gezet. Of zich gefocust op een droomsymbool of droomthema en zijn midden in hun droom lucide geworden.

Anderen moeten wat meer moeite doen. Zij wekken de lucide droom zagezegd op. Dat doen we om te beginnen met een methode die wereldberoemd is onder lucide dromers: **M.I.L.D (Master Induction Lucid Dreaming)** en we eindigen met een nog krachtigere eigen versie: J.I.L.D.

12.1 - LUCIDE WORDEN MET MILD

Zeg tegen jezelf voor het slapen gaan dat je vroeg wakker wilt worden. Is jouw biologische klok niet zo sterk? Zet dan het alarm van je wekker op minimaal 4,5 uur nadat je bent gaan slapen. Zo vergroot je de kans dat je in de **remslaap** ontwaakt. Zoals eerder al uitgelegd neemt de REM-tijd per slaapcyclus toe naarmate de nacht vordert.

Dus wil jij een nog grotere kans op ontwaken in deze droomslaap, dan moet jij voor een latere en

“Vaak als we slapen, dan is er in ons bewustzijn iets wat verklaard dat wat zich laat zien meer is dan slechts een droom. “ –

Aristoteles – 384 v. Chr. – 322 v. Chr.

Filosoof, wetenschapper en

langere en kansrijkere remslaap steeds zo'n anderhalf á twee uur bij de viereenhalf uur optellen. De methode werkt als volgt:

1. Op het moment dat je wakker wordt, blijf je in dezelfde houding stilliggen. Met je ogen gesloten.
2. Speel je laatste droom zo vaak mogelijk af. Tot jij die droom tot in detail hebt onthouden.
3. Open je ogen.
4. Schrijf op wat je gedroomd hebt.
5. Ga uit bed en doe twintig minuten wat iets anders. Lees over lucide dromen of over iets wat je heel enthousiast van wordt. Na twintig minuten ga je weer naar bed.
6. Neem jezelf het volgende voor: "de volgende keer dat ik droom, dan weet ik dat ik droom."
7. Haal je laatste droom zo gedetailleerd mogelijk weer voor de geest.
8. Terwijl je in slaap valt en bewust blijft, speel jij je droom keer op keer af en blijf je het zinnetje bij punt zes herhalen.
9. Herhaal punt zeven en acht totdat je in slaap valt



Nu maak jij een grote kans dat de droom weer verder gaat. Met een groot verschil: jij bent je bewust dat dit een droom is. Je hebt jezelf namelijk geprogrammeerd om de droom te herkennen.

Dwalen je gedachten bij het in slaap vallen af? Keer

dan steeds weer terug naar het herhalen van je droom en ga terug naar **punt zeven en acht.**

Duurt het wat langer voordat je weer in slaap valt? Geweldig. Hoe langer het duurt, hoe groter jouw kans op een lucide droom. (De droom komt zo echt weer tot leven)

12.2 - LUCIDE WORDEN MET JILD

De JILD (Jeroen Inductie Lucide Dromen) is een variant op de wereldberoemde WILD-techniek. Bij deze techniek ga je rechtstreeks van wakker zijn in een lucide droom. Mediteer jij of doe je aan mindfulness? Mooi. Een sterker ontwikkeld bewustzijn helpt je om met deze methode nog sneller lucide te worden.

Je hebt voor deze methode een recent of veel voorkomend opvallend droomsymbool nodig. Is er een droomsymbool of droomthema wat nu gelijk bij je opkomt? Ja? Gebruik dit. Nee? Kies er één uit je droomdagboek.

1. Ga naar bed.
2. Sluit je ogen.
3. Doe de Kleine Dood.
4. Haal je gekozen droomsymbool voor de geest.
5. Focus je hier volledig op. Voel wat het met je doet en geef je volledig over aan dit gevoel.
6. Richt hierbij je speciale aandacht op het gebied in lichaam waar je dit droomsymbool voelt.
7. Blijf focussen op deze plek terwijl je in slaap valt.
8. Ervaar hoe jij hierdoor steeds meer in een grijs schemergebied, wat we de hypnagoge staat noemen, terechtkomt.
9. Houd je bewustzijn vast en laat de beelden komen.
10. Zie jij een licht of een figuur verschijnen? Focus je aandacht dan daarop.

11. Hoe helderder dit licht of deze droomfiguur wordt, hoe dichter jij bij een lucide droom bent.
12. Is alles helder? Ben je nog bewust? Dan ben je lucide.

Er zijn ook lucide dromers die gewoon zonder enige inspanning lucide worden maar de meesten onder ons gebruiken wel een methode zoals M.I.L.D, W.I.L.D of J.I.L.D.

Ben jij een fervente mindfulness beoefenaar of iemand die veel aan haar bewustwording werkt? Maak dan met behulp van je kennis van de mindfulness en bovenstaande methodes een werkwijze die perfect bij jou past.

Ben jij lucide? Dan brengt dat je gelijk bij de volgende uitdaging: lucide blijven.

Realitycheck: Wat is reëel en wat is onmogelijk?

13 - DOE DE TEST!

Ja. Het is je gelukt. **Je bent lucide** maar nu wordt het zaak om het te blijven. Daarom ga je in je lucide droom op zoek naar opvallende herkenningspunten, **droomsignalen genaamd**.

Droomsignalen geven je aanwijzingen dat je lucide droomt. Je herkent ze eenvoudig. Het zijn droomsymbolen die in "het echt", **in je dagelijks leven**, niet logisch of echt onmogelijk zijn.

“Waarom zou je je aanpassen? Je bent geboren om op te vallen”

**- Dr. Seuss
Schrijver van
kinderboeken**

13.1 - DE VIJF MEEST VOORKOMENDE DROOMSIGNALEN

Laten we eens kijken hoe je deze big five herkent:

1. Er gebeurt iets in je droom wat in het “echt” niet mogelijk is. Zoals vliegen, door een muur lopen of met 100 km per uur een jachtluipaard passeren. Te voet. Je moet wel lucide zijn.

2. Iets of iemand ziet er apart uit of verandert plotseling van vorm. Je moeder in een heks, je opa is ineens een Chinees of je ziet een paard met het hoofd van je overleden kat. Dat je droomt, is de enige logische verklaring.

3. **De plaats of de situatie is vreemd.** Je bent op een plek die je wel herkent maar niet zoals het er in je droom uit ziet. Er komen mensen samen wat logischerwijze niet mogelijk is. Je eerste werkgever van dertig jaar geleden met je huidige yogaleraar. Een typisch gevalletje van een droomsignaal.
4. **Er bekruipt je een vreemde gedachte.** Je krijgt een bepaald gevoel dat je niet kan plaatsen of beschikt over een grenzeloos heldere, paranormale manier van waarnemen.
5. **Je herkent een eerder droomsymbool** of word je bewust van een veel voorkomend droomthema. Het kan niet anders betekenen dan: **lucide dromen.**

Bij de **JILD-techniek** heb je gelezen hoe jij een droomsymbool kunt gebruiken om lucide te worden. Nu jij lucide droomt, kan jij ook een droomsignaal gebruiken.

Dat werkt nog beter omdat een droomsignaal al uit een lucide droom komt, er toen al uit sprong en je op deze manier dus herinnert aan een eerdere lucide ervaring.



“Hé, ik ben lucide. Stel jezelf dan gelijk nog een keer de testvraag: Droom ik of ben ik wakker?”

Dus stel dat in je 1e lucide droom je overleden oma lijkt op de heks uit Sneeuwwitje, dan is de kans groot dat wanneer jij je oma weer ontmoet in een andere lucide avontuur, je tegen jezelf zegt: **“Hé, ik ben lucide.”** Stel dan gelijk nog een keer die handige vraag: **“Droom ik of ben ik wakker?”**

Naast deze vraag “droom ik of ben ik wakker?” zijn er nog een paar slimme checks om te testen of je echt in een lucide droom zit.

13.2 - ACHT KEER TESTEN "BEN IK ECHT LUCIDE?"

1- De tijd - Kijk op je mobiele telefoon of horloge hoe laat het is. Draai je hoofd af. Kijk weer naar de tijd op je mobiel of klokje. Vaak zie je dan iets heel vreemds staan. Of een tijd die logischerwijze niet mogelijk is. Je moet wel lucide zijn.

2-Tekst - Vaak bewegen letters en zinnen in je lucide droom. Het lukt meestal niet of moeizaam om ze te lezen. Draai je hoofd weg en probeer het nog een keer. Vaak is de tekst weg of onleesbaar geworden.

3-Vliegen - Zweef of vlieg op eigen kracht. Tenzij je een grote S op je pak hebt en een rode cape, houdt dit maar één ding in: lucide dromen.

4-Ademen - Houdt je mond dicht en knijp je neus dicht. (In je lucide droom wel te verstaan, hé). Dan adem je in. In een lucide droom lukt dit gewoon.

5-Spiegelbeeld - Kijk in een spiegel. Spiegels in lucide dromen geven niet jouw werkelijke spiegelbeeld weer.

6-Handen - Kijk naar je handen. Heb jij ineens 24 vingers of helemaal geen vingers? Bingo!

7-Logica - Vraag jezelf af: Wat deed ik tien minuten geleden? Als je dat weet en het is onlogisch dat je hier nu op deze plek bent, dan zal je wel lucide zijn. Toch?

8-Twijfel - Ga ervan uit dat je lucide droomt als je niet zeker weet of je droomt.

Doe deze testen ook terwijl je wakker bent. Dat zorgt ervoor dat je deze testen gewoon voor je worden en je ze ook in je droom gebruikt.

Nu weet je hoe je test dat je lucide droomt. Nu gaan we kijken wat je doet om zo lang mogelijk lucide te blijven.

Realitycheck: Hé, ben je wakker?



14 - HOE JE WEL LUCIDE BLIJFT...

**“Je bent een
genie als je
droomt.”**

**Akiro
Kuwosa**

Lucide blijven kan, met name voor een beginnende lucide dromer, een grote uitdaging betekenen. De volgende technieken zorgen ervoor dat niet al je moeite om lucide te worden voor niks is geweest.

Pas ze toe zodat ook jij zonder beperking geniet van de fascinerende en onbegrensde mogelijkheden van je lucide universum

En onthoudt dat wat in het gele kader staat ook voor jou geldt. Een geniale grootheid want wat jij wilt realiseren, oplossen of creëren, dat doe je gewoon in je lucide droom.

14.1 - DE 6 EFFECTIEFSTE TECHNIEKEN

Nu op een rijtje de zes beste manieren om je luciditeit te versterken en te verlengen.

Techniek 1 - Op het moment dat de droom dreigt te vervagen, kom je in actie. Je draait je om en begint de andere kant op te lopen. Je hebt maar een doel: de grenzen van en in je lucide droom opzoeken.

Blijf lopen tot je voelt dat je ergens door heen zakt of overheen gaat. Nu zak je naar een dieper gelegen bewustzijnsniveau. Dat

zorgt ervoor dat je lucide droom verdiept, voortduurt en steeds helderder wordt.

Wanneer je geen probleem hebt om in je lucide droom te blijven, dan is dit een fantastische manier om je luciditeit te versterken.

Techniek 2 - Zodra jij het gevoel hebt dat je luciditeit je ontglipt, zeg jij hardop tegen jezelf: Blijf lucide, nog meer lucide.

Dat klinkt misschien simpel maar moeilijker hoeft je het niet te maken. Zelf roep ik ook altijd: dieper lucide, ga dieper, lucide, steeds dieper lucide.

Misschien heb jij een eigen woord of kreet op het moment dat je even door moet bijten. Combineer dat met het woord lucide en je hebt een geweldige manier om je luciditeit weer op niveau te krijgen.

Techniek 3 - Doe dit op het moment dat je voelt dat je droom stopt. Je gaat dan op je kop staan (in je droom!) en zo hard als mogelijk spinnen. Door zo te spinnen in je lucide dromen activeer je delen van je hersenen die ook tijdens je remslaap volop in bedrijf zijn. Dit maakt de droom weer levendig en actief.

Techniek 4- Begin in je handen te wrijven (in de droom). Zo wordt je brein geprikkeld om een gevoel aan het wrijven te geven. Dat zorgt ervoor dat je weet dat je niet in bed ligt en niet de associatie maakt dat je wakker moet worden.

Techniek 5 - Voel hoe jij met je hele droomlichaam in je lucide droom aanwezig bent. Focus op iets wat opvalt. Een gevoel, een gedachte, een geluid, iets wat je ziet en blijf tegen jezelf herhalen: ik droom, ja echt, ik droom want ik(benoem het gevoel, de gedachte, het object of het

geluid). Net zo lang totdat je lucide droom weer helemaal tot leven komt.

Techniek 6 - De wereldberoemde Carlos Castenada drukte zijn tong tegen zijn gehemelte (in zijn droom) Dit maakte de droom weer actief en levendig

14.2 - WAAROM HET BELANGRIJK IS

Lucide blijven is een vereiste om gericht en succesvol in je lucide droom aan bepaalde issues in je leven te werken. Lukt het je om lucide te blijven, dan opent er zich een wereld van onbeperkte mogelijkheden. Niet is dan onmogelijk.

“Ontspanning is wie je bent, spanning wie je denkt dat je moet zijn.”

Oud Tibetaans Gezegde

Bouw zo droom voor droom, stap voor stap aan je ideale leven. Ontdek met behulp van je verborgen wijsheid hoe dat ware leven eruitziet.

Je zult niet de eerste lucide dromer zijn die erachter komt dat wat zij denkt te willen verschilt van wat zij diep vanbinnen werkelijk wil.

Ontdek dat door in je droom de hulp in te roepen van je droomgidsen. Hoe je dat doet?

Realitycheck: Hé, wat is dit nu? Check!



15 - DE BESTE COACH OOIT...

Wil jij vanaf nu niets meer missen in je leven? Alles eruit te halen? Of heb je het helemaal gehad met dat gevoel van vast zitten en niet vooruitkomen? Roep dan de hulp in van je droomgids.

Wat deze jou te vertellen heeft, zorgt ervoor dat jij ineens wel de oplossing ziet voor je probleem. Een betere coach, heler, probleemoplosser of sjamaan vind je niet

Alles wat je nodig hebt om te helen zit namelijk al in je. Tot nu toe kon je alleen nog niet bij deze hulpbron komen omdat je bewuste geest zich teveel focust op het probleem en te weinig op de oplossing.

En dat is precies waar de lucide droomgids je mee gaat helpen.

“Is het je weleens opgevallen dat als je een probleem hebt, de enige constante factor is dat jij daar ook bent?

**Hew Len -
Ho’oponopono
expert, healer
en gek op
chocolademelk.**

15.1 - DE BEHULPZAME DROOMGIDS

Voor je gaat slapen, stel jij een concreet doel vast. Koppelt een zelfgemaakte intentie aan dit gekozen doel, valt in slaap en wordt lucide.

Op het moment dat jij je lucide droom genoeg verdiept en gestabiliseerd hebt, herinner jij jezelf **aan je doel** en stelt de volgende vraag:

“Welke droomgids kan mij helpen met mijn uitdaging om... (concreet doel)?” Dan wacht je rustig af, blijft geduldig en ziet op een gegeven moment iemand in jouw richting komen.



“Welke droomgids kan mij helpen met mijn uitdaging?”

Komt er niemand? Ga dan zelf op onderzoek uit in je droom. Wie weet wat er allemaal te beleven valt. Blijf je doel herhalen.

Nu gaan we ervan uit dat er gelijk iemand of iets (het kan namelijk ook een dier of een voorwerp zijn) naar je toekomt.

- Je bedankt je droomgids voor haar/zijn komst.
- Dan vraag je wie hij of zij is. Stel deze vraag ook als je droomgids sprekend lijkt op een bekende. Het blijft een droom en wat je waarneemt is niet altijd wat het is
- Laat hem of haar uit spreken. Val ze niet in de rede. Pas als je droomgids uitgesproken is, stel je je eerste vraag. Je bent ten slotte hier om iets van je gids te leren.
- Stel je droomgids vragen als: Wat heb jij mij te vertellen? Of hoe kan jij mij helpen mijn... (doel)...te verwezenlijken? Luister goed want door goed te luisteren, komen er vanzelf nieuwe vragen en inzichten.
- Ga in gesprek met je droomgids alsof je hem of haar al jaren kent en graag mag. Zodat er een leuk en interessant gesprek ontstaat. Als je iets niet snapt, vraag dan door.
- Praat zolang mogelijk met je droomgids. Maak gebruik van het moment.

- Aan het einde van je gesprek vraag jij deze droomgids om een cadeau. Accepteer het cadeau altijd en bedank je droomgids ervoor.
- Bij het afscheid nemen vraag jij je droomgids of je hem of haar in een volgende droom nogmaals mag ontmoeten. Dat doen ze meestal graag en heeft twee voordelen.

Ten eerste op het moment dat jij je droomgids ziet in een droom, weet jij: hé ik droom en ben je gelijk lucide. Ten tweede kennen jullie elkaar al en dat zorgt voor meer diepgang in het volgende gesprek.

Ontwaak bewust na een ontmoeting met een droomgids. Blijf stil en ontspannen liggen en herhaal wat er gebeurt is een paar keer met je ogen dicht.

Laat mensen, gebeurtenissen, problemen of persoonlijke eigenschappen uit je wakkere leven voorbijkomen die je met deze droomgids of het gesprek associeert.

Sluit de ontmoeting met je droomgids af met een persoonlijk mantra. Doe dit terwijl je ogen nog gesloten zijn en je nog niet hebt bewogen.

Zoiets als:

" Ik weet zeker dat de betekenis en de boodschap van deze droom op een liefdevolle en succesvolle manier geïntegreerd wordt in wie ik ben, wat ik doe en hoe ik het verschil maak."

Schrijf het gesprek met je droomgids op in je droomdagboek. Noteer alles wat jij je nog herinnert. Tot in het kleinste detail.

Dus inclusief waar en wanneer het was, wie en wat er nog meer waren. Noteer je bevindingen, gevoelens en gedachten en natuurlijk wat voor boodschap je droomgids voor je had. Schrijf alles op wat jij belangrijk vindt en ook hoe je met deze nieuwe inzichten overdag aan de slag gaat.

15.2 - DE BOZE DROOMGIDS

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat je droomgids een ongelofelijke eikel of bitch blijkt te zijn. Helemaal niet van plan om jou van dienst te zijn. Perfect want is het niet zo dat je vaak het meest leert van de situaties waarop de wereld je uitdaagt?

De meeste stappen bij de boze droomgids verschillen niet van die bij de behulpzame droomgids. Het wordt pas anders op het moment dat hij of zij agressief blijkt te zijn.

Onthoud dat ook deze gids een deel van jezelf is. Waarschijnlijk een deel wat je onderdrukt of al heel lang bewust of onbewust negeert.

Misschien begin hij of zij wel gelijk te dreigen of is zij zo afschrikwekkend dat er een bepaalde angst ontstaat. Zeg dan tegen jezelf: "Ik ben de baas en bepaal wat er gebeurt." Laat je niet intimideren. Mocht deze boosaardige figuur gaan schreeuwen of schelden tegen je, laat hem of haar dan lekker uitrazen. Vraag op een geschikt moment: Is er een mogelijkheid dat wij vrienden worden?

Is het antwoord nee, dan laat je deze droomgids nu links liggen. Vraag om iemand die jou wel wil helpen.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat zo'n eikel of dreambitch met je gaat

vechten. Loop er niet voor weg. Je bent altijd klaar voor deze confrontatie omdat jij weet dat je niet verliezen kan. Het is tenslotte jouw droom.

"Het is maar een droom, ik ben de baas en bepaal wat er gebeurt."

DE HUISREGELS VAN DIT GEVECHT

- a) Vecht tot het bittere eind.
- b) Versla je opponent. Het is een droom dus wat houd je tegen?
- c) Stop niet met vechten tot hij of zij zich overgeeft of verslagen is. Het is jouw droom. Jij bepaalt de afloop
- d) Eis ook nu een cadeau van je verslagen opponent.
- e) Zeg dank je wel voor het cadeau.
- f) Integreer je verslagen opponent in je droomlichaam. Neem haar of hem met alles wat hij of zij is in je droomlichaam op.
- g) Omarm wat er gebeurt. Het kan zo zijn dat alles wit wordt en je een gevoel van heelheid ervaart. Dat is geweldig. Een deel van jezelf wat je onderdrukt hebt of genegeerd, vindt haar plek weer terug.
- h) Zeg dank je wel en welkom thuis tegen het deel.
- i) Sluit af met je persoonlijke mantra.
- j) Word nu langzaam wakker.

- k) Schrijf je lucide droomverhaal op je aantekenblok of gelijk in je droomdagboek.

15.3 - BEHANDEL ZE ALS LEVENDE WEZENS

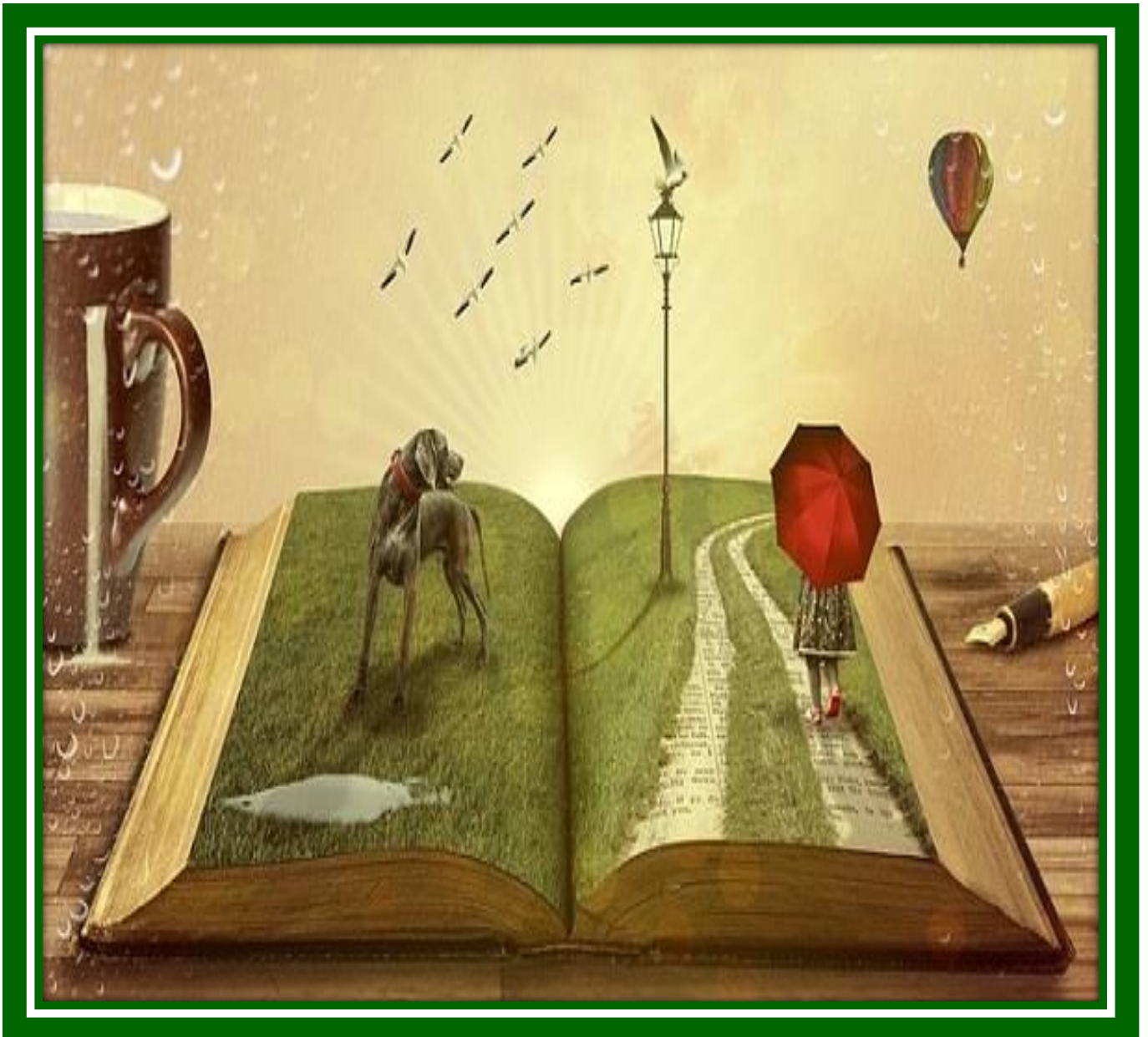
Droomgidsen bestaan echt, praten logisch, representeren het onbewuste beeld wat jij van jezelf hebt. Ze hebben hun eigen bewustzijn, gedachtes, gevoelens en kijken van binnenuit naar jouw leven.

Ze weten meer over jouw innerlijk welbevinden dan jou en hebben een directe toegang tot alles wat er zich in jouw herinneringen, DNA en verborgen wijsheid opgeslagen ligt.

Koester ze daarom als de perfecte gesprekspartner. Ze zijn je coach, goeroe, meester en inspiratiebron. Ze zijn wie jij ook bent en wie weet op het diepste niveau beter wat jij nu nodig hebt en echt wilt: Niemand!!!



"Sluit je ontmoeting met je droomgids af met een persoonlijk mantra."

Realitycheck: Droom je? Of ben je wel wakker?

16 - MAAK EEN PLAN

Zelf ben ik niet zo van het plannen. Ik word lucide, roep een droomgids aan en vraag waar hij of zij mij mee wil helpen. Het is namelijk mijn heilige overtuiging dat mijn dromen, mijn onbewuste precies weet wat er opgelost moet en mag worden.

Toch heb ook ik in het begin gebruik gemaakt van een droomplan. Dat zorgde voor de structuur en regelmaat waar het mij in mijn dagelijks leven nogal eens aan ontbeert.

Je weet met zo'n plan precies waar elke dag je focus op ligt. Het zorgt ervoor dat je weet je moet vragen het moment dat je lucide bent. Zodat je je niet meer hoeft af te vragen wat je ook alweer kwam doen.

Voor beginnende lucide dromers, maar ook voor ambitieuze lucide dromers, biedt een droomplan een krachtig houvast.

QUOTE:

**“Liefdevolle
persoonlijk groei
ontwikkelt zich
volgens plan van
zelfreflectie tot
zelfkennis naar
zelfheling” -**

Bruce Lee

16.1 - HOE MAAK JE ZO'N DROOMPLAN?

Maak het zo uitgebreid als je wilt. Pak een vel papier of ga achter je laptop zitten. Geef je plan een titel. Zoiets als: "Het lucide leven van Sophie de Vries ". Benoem de gebieden waar jij op wilt groeien of waar je meer behoefte aan hebt.

Bijvoorbeeld:

1. Gezonder leven.
2. Meer genieten.
3. Creatiever zijn.
4. Financiële zekerheid.
5. Carrière maken.
6. Meer zelfvertrouwen.
7. Betere relaties

Laten we punt 7, betere relaties, als voorbeeld nemen. Deze behoefte deel je op in drie doelen waarvan jij denkt dat ze het belangrijkste zijn. Neem hier de tijd voor. Doe de Kleine Dood en concentreer of mediteer op betere relaties. Stel dat daar het volgende uitkomt:

1. Je woedeaanvallen beheersen.
2. Betere relatie met je moeder/vader.
3. Een leuke en lieve partner.

Een krachtige intentie:

“Ik droom vannacht lucide want ik wil dolgraag leukere relaties en de liefde van mijn leven ontmoeten.”

16.2 - JE DROOMPLAN AAN HET WERK

Je gaat nu gericht aan een van deze drie doelen werken. We kiezen nu een leuke lieve partner want daar heeft iedereen behoefte aan.

Je vraagt je misschien af waarom je keer op keer aan de verkeerde loser blijft hangen. Dat antwoord houdt zich schuil in je onderbewustzijn. Het gedeelte waar je met lucide dromen wel toegang tot hebt.

Om lucide te worden, combineer je nu je intentie met je behoefte en het doel. Je intentie wordt dan:

"IK DROOM VANNACHT LUCIDE WANT IK WIL DOLGRAAG LEUKERE RELATIES EN DE LIEFDE VAN MIJN LEVEN ONTMOETEN."

Ben je lucide geworden? Roep dan de droomgids naar voren die jou gaat helpen met dit doel.

Richt je minimaal een week lang op één een dergelijk doel. Stap na een week over op het volgende punt en werk zo je droomplan af. Zo coach jij jezelf naar het leven wat jij echt wilt leiden.

16.3 - VERMIJD DEZE VALKUIL

Misschien is het goed om je te waarschuwen voor de valkuil waar ik in ben gevallen. Als een tornado werkte ik mijn droomplan af en vergat het belangrijkste. Namelijk dat het leuk blijft, dat je ervan geniet.

Maak daarom niet van al je nachten een helende sessie. Geniet ook van die andere mogelijkheden die lucide dromen biedt. Vlieg door het universum, reis af en toe naar magische en onbekende plekken, werk je bucket list af, bedrijf de liefde met een nu nog onbereikbare partner of bedenk iets ondeugends waarom je nu al begint te lachen.

Realitycheck: Droom ik dit?

17 - HET LAATSTE WOORD

Hoe vond je het? Ben al lucide aan het dromen? Niks aan gelogen, hé? Het blijft, hoe vaak je het ook meegemaakt hebt, een speciale en bijzondere ervaring.

Nog niet lucide geworden? Gewoon doorgaan. Het komt vanzelf want de kunst om lucide te worden, zit in ons allemaal.

17.1 - GEWOON DOORGAAN

We zijn wel aan het einde gekomen van deze Droom Gids maar niet aan het einde van ons lucide avontuur. Er liggen spannende en onbegrensde mogelijkheden op je te wachten.

Neem de tijd. Zoals het meeste in het leven gaat ook het leren van en het optimaal gebruik maken van je lucide dromen met vallen en opstaan. Wat er ook gebeurt, maak er geen wedstrijd met jezelf van.

Dat levert veel te veel spanning op en dan duurt het nog langer. Omarm waar je tegen aanloopt en wees dankbaar voor wat je daarvan leren mag.

STEF BOS - TAAL VAN MIJN HART

“Ik heb mijn
spiegelbeeld zien
vallen
Ik lag in stukken op
de grond
Ik heb mezelf leren
kennen
Als een held en als
een hond
En er is niet zoveel
meer over
Van al mijn tedere
geweld
Maar ik ken nu ook
mijn slechte kanten
En ik sta dicht bij
mezelf

Ik zing de taal van
mijn hart
Hoor de taal van mijn
hart
Ook al klink ik soms
gebroken
Gebroken en verward
Het is de taal van mijn
hart

Ik ben te nemen of te
laten
Je mag van me
houden
Je mag me ook haten
Ik ben wie ik ben
Dit is mijn wereld
Dit is mijn stem

Hoor de taal van mijn
hart.”

Uiteindelijk lukt het ook jou om lucide te worden. Vanaf dan ben jij voor altijd in staat om zelf de uitdagingen in je leven aan te gaan en de problemen, die op je weg komen, op te lossen.

In het 2^e van deze gids kun je meer ontdekken over wat slapen, remslaap, dromen en hoe ze ontstaan. In het 3^e deel vind je een 5 stappenplan waarmee jij je dromen betekenis kunt geven. Gewoon wanneer je wakker bent.

Jeroen

PS: Heb jij een vraag feedback over onze website [Helder Dromen](#) of [de Lucide Droom Gids](#)? Stuur dan even een berichtje naar dromenhelder@gmail.com. We leren en horen graag van je.

18 - VOOR DE FACT CHECKERS

Dit boek is geschreven om ook jou te laten profiteren van een natuurlijk vermogen wat zich in ieder van ons bevindt. Een talent waar we allemaal mee geboren worden. Benut je dit, dan is lucide dromen ook voor jou een feit

Misschien ben jij nog niet zover en wil je eerst het wetenschappelijk bewijs dat het echt kan. In deze gids vind je niet zo veel over deze bewijslast omdat het bewijs natuurlijk vooral zit in de ervaring van het lucide dromen zelf

Toch heb ik voor diegene, die nog twifelen, of gewoon alles willen weten over lucide worden, een lijst met links naar een aantal interessante en wetenschappelijk artikelen en websites gemaakt. Wie weet zit hier voor jou de druppel tussen die jouw lucide emmer doet overlopen.

1. <http://www.rawstory.com/2016/08/this-is-what-scientists-learned-from-50-years-of-lucid-dreaming-studies/>
2. <http://nymag.com/scienceofus/2016/10/how-to-use-lucid-dreaming-to-decrease-anxiety.html>
3. <https://www.psychologytoday.com/blog/dreaming-in-the-digital-age/201505/lucid-dreaming-and-the-future-sports-training>
4. <https://psychcentral.com/blog/archives/2016/10/15/lucid-dreaming-can-improve-physical-skills-scientists-say/>
5. <https://www.theguardian.com/science/2014/apr/27/mysteries-lucid-dreaming-brain-consciousness-research>
6. <http://www.magazine.nationalgeographic.nl/artikel/het-brein-achter-lucide-dromen>
7. <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/09/02/koester-je-droom-4105371-a1519045>

8. <https://neuroon.com/news/science-behind-lucid-dreams/>
9. <http://www.psych.mpg.de/2027626/PM1504>
10. <http://www.psych.mpg.de/1623327/PM1207>
11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2737577/>
12. https://www.mpg.de/9298365/W003_biology-medicine-052-059.pdf
13. https://www.mpg.de/4621589/measuring_dream_content
14. <https://campuspress.yale.edu/exploringmentalhealth/the-truth-about-lucid-dreaming/>
15. <https://www.demorgen.be/wetenschap/wetenschappers-kunnen-een-lucide-droom-in-je-brein-schieten-b28deca0/>
16. <https://www.scienceandnonduality.com/what-can-lucid-dreaming-tell-us-about-consciousness-stephen-laberge-sand15/>
17. <http://news.nationalgeographic.com/news/2014/05/140511-lucid-dreaming-sleep-nightmares-consciousness-brain/>
18. <http://neurosciencenews.com/consciousness-lucid-dreaming-3363/>
19. http://www.huffingtonpost.com/rayleigh-pingying-chiang-md/lucid-dreaming_b_4732095.html
20. <https://helderdromen.nl/category/wetenschap/>

MEER OVER DROMEN

Heb jij wel eens het idee dat er iets mist in je leven? Je boordevol ideeën zit maar het er toch niet uit komt? Ik denk dat we dit allemaal weleens voelen in ons leven. Dat er een kloof bestaat tussen wat je doet en wat je liever zou doen.

Deze kloof stap voor stap dichtend kan effectief met behulp van je dromen want iedereen droomt. Eigenlijk zou je je na elke droom moeten afvragen:

“Wat speelt er nu in mijn leven dat ik deze droom heb gekregen?”

Dromen liegen namelijk nooit. Ze zijn als je beste en eerlijkste vrienden. En je hoeft alleen maar de taal te gaan begrijpen die ze spreken om te begrijpen wat ze laten zien. Het mooie is dat ook jij deze symbolische en persoonlijke taal kan leren.

In een droom zie je veelvuldig mensen en plaatsen die je kent maar net zo vaak voorwerpen en gebeurtenissen waar je geen directe link naar kunt leggen. Of een bijzondere combinatie van deze twee.

Dit komt omdat je droom is opgebouwd uit twee delen:

- 1- wat er nu gebeurt in je leven en beperkt.
- 2- de ervaringen, herinneringen, problemen en pijnlijke gebeurtenissen uit je verleden die daar mee verbonden zijn en die zich op een diepere laag in je bewustzijn bevinden. En waar je baak het bestaan niet meer bewust van bent.

Iedere nacht krijg jij uit deze twee bronnen een persoonlijk verhaal voorgeschoteld. Vol met nachtelijke feedback over wat jij kan doen om je leven te verrijken want een droom laat niet alleen het probleem zien maar herbergt ook de oplossing.

Hoe? Door de gekozen combinatie van mensen, dieren, voorwerpen, plaatsen en gebeurtenissen uit verleden en heden. Door deze te leren begrijpen, krijg jij direct inzicht in wat jij nu kan doen op het gebied van je fysieke gezondheid, relaties, carrière en geld, stress, onbewuste verlangens en je toekomstverwachtingen. Of met andere woorden: het realiseren van het leven wat je verlangt, echt wilt

Dat biedt jou de kans je droom te vertalen naar concrete acties in je dagelijks leven.

Misschien heb jij weleens een poging gewaagd om je dromen te verklaren met een droomwoordenboek. Beste leuk maar droomwoordboeken kunnen je niet vertellen wat je droom betekent.

Jouw unieke en persoonlijke symbolentaal kan namelijk nooit vertaald worden door betekenissen die iemand anders ooit bedacht heeft. Jouw dromen en jouw verhaal zijn uniek en de enige, die ze echt kan hertalen, ben jij.

Weet je wat ook heel belangrijk is als je met je dromen betekenis geven begint? Dat je beseft dat alles wat er in je droom gebeurt over jou gaat. Niet over je buurman, je lerares van 33 jaar geleden, je ouderlijk huis, je eerste huisdier of die vreselijke collega bij je vorige baan. Nee, alleen over jou en je relatie tot alles wat er in je droom voorkomt.

Jouw dromen gaan over jouw verhaal, jouw angsten, jouw verlangens, jouw ervaringen.

Dus even samengevat: iedereen droomt, je dromen gaan alleen over jou, dromen willen je iets belangrijks vertellen en ook jij kunt de taal van je dromen leren.

Zin om de taal van je dromen te leren? Mooi. Dat kan met de droomologie methode. Die methode kun je vinden na het deel dat wat meer uitlegt over wat er gebeurt in onze hersenen als

we slapen en hoe onze dromen gevormd worden. Wil jij gelijk aan de slag met Droomologie? Sla dan meer over dromen over en begin met je dromen zo te gebruiken dat je de beste versie van jezelf te worden.

1 – HET BEGINT IN JE BREIN

Onze hersenen bestaan uit twee delen en elk deel heeft een aparte functie. De linkerhersen helft representeert je wakkere leven, je bewuste wereld. Het bevat je analytische, rationele talenten en stuurt het rechterdeel van je lichaam aan.

Je rechterhersen helft gaat over je persoonlijk onbewuste - je verbeeldingskracht, je intuïtieve wereld en je droomkracht. En over het wel en wee van het linkerdeel van je lichaam.

1.1 - VAN RECHTS NAAR LINKS

De schepping, de oerknal gaf je twee hersenhelften. Dus zal het wel de bedoeling zijn dat je beide gebruikt. Wanneer jij je dromen afwijst, dan wijs je dus eigenlijk je eigen schepping af.

Je [persoonlijk onbewuste](#) communiceert via je dromen. Telkens blijk gevend van wat er aandacht verdient in je dagelijks leven. Het persoonlijk onbewuste bestaat uit alles wat je weet maar je niet meer bewust van bent. Het zit vol met vergeten en verdrongen ervaringen, herinneringen, verdriet, ideeën, dromen, verlangens, trauma's. In dit persoonlijk onbewuste schuilen vaak de antwoorden waar je in het dagelijks leven naar op zoek bent.

Als je wakker wordt ga je de grens van het onbewuste gedeelte van je rechterhersen helft over naar de bewuste wereld van je linkerhersen helft.

Deze passeerbeweging gebeurt zowel letterlijk als figuurlijk. Er is een groep zenuwcellen die de linkerkant verbindt met de rechterkant. Zie deze verbinding als een soort brug. Als je wakker wordt, ga je die over. Van je droomwereld, waar de taal symbolisch is -beelden, gevoelens, sensaties, kleuren, geuren,

geluiden – naar de bewuste wereld van je rationele zelf waar de taal verbaal, letterlijk, analytisch, rationeel en beschermend is.

Het is alsof je van het ene op het ander moment vanuit een sprookje ineens op Wall Street bent beland. Vanuit een levende metafoor in de kille, koude wereld van de Wall Street Journal. Gelijk volledig onbewust van de belangrijke boodschap die je net hebt meegekregen.

Dit is wat er gebeurt als je je niet traint in het bewust worden van de overgang van je rechterhersenhelft naar je linkerhersenhelft. Dan word je iedere morgen wakker en ben je alles kwijt van de groeimogelijkheden die je in je dromen meekrijgt.

1.2 - WORD JE BEWUST VAN JE DROMEN...

Maar al die wijze lessen hoeven niet verloren te gaan want ook jij kan leren je dromen te herinneren en onthouden, ze betekenis geven en dat wat ze ons te vertellen hebben toe te passen in je dagelijks leven. Hoe meer tijd jij aan deze nachtelijke symbolentaal besteed, hoe beter jij wordt in het vertalen van deze symbolen naar wat er nu speelt in je leven.

De enige reden waarom de meeste mensen niet dagelijks hun dromen onthouden en vastleggen, is dat niemand ze op de waarde van hun dromen heeft gewezen. Vaak is ze verteld toen ze klein waren en na een bange droom naar het ouderlijk bed rende: het is maar een droom.

Door je weer te trainen in de betekenis van je dromen, word je niet alleen beter in het interpreteren van je dromen, je creëert ook een beter wisselwerking tussen je linker- en je rechterwereld.

Je gaat je steeds meer openstellen voor de symbolische intuïtieve kant van het leven. De kant, die je in staat stelt om

steeds creatiever met de uitdagingen van het leven om te gaan.

Dromen functioneren als een permanente verbinding tussen de bewuste wereld van je dagelijkse wakkere leven naar het universum van je persoonlijk onbewuste, je dromen en weer terug. Deze verbinding optimaliseren en gebruiken, helpt jou aan nieuwe kennis, nieuwe inzichten, nieuwe ideeën en nieuwe manieren om je leven steeds meer in balans te krijgen met hoe je diep van binnen al weet dat je wilt leven.

En dat werkt door want door je eigen leven te verbeteren, ga je meer positieve en helende invloed uitoefenen op de mensen om je heen.

Maar laten we beginnen met onszelf. Daarom gaan we het nu eerst hebben over het belang van goed slapen want zonder slapen geen dromen. We beginnen met wat je kunt doen om genoeg te slapen om vervolgens helemaal los te gaan op de voor ons belangrijkste fase van slaapcyclus: de remslaap. Ook wel droomslaap genoemd.

1.3 – IK SLAAP DUS IK GROEI

Dit is belangrijk om te weten want groeihormonen zorgen in je slaap voor herstel tot op celniveau.

Je maakt deze hormonen in overvloed aan als je klein bent maar als je begin twintig bent, gaat deze massaproductie met rasse schreden achteruit. Tijdens je verdere leven wordt de productie van deze hormonen gegarandeerd door diepe slaap in slaapstadium 4. Slaapstadia 3 en 4 staan samen garant voor de fysieke herstel- en groeiperiode van je lichaam.

In een normale slaapcyclus ga je van slaapstadium 1 naar 2 naar 3 naar 4 en dan dezelfde weg van 4 weer terug om vervolgens in droomslaap te komen: remslaap. Hier komen we in het volgende hoofdstuk uitgebreid op terug.

Het kost dus tijd om in de diepe slaap terecht te komen. Als je niet lang genoeg slaapt (6 tot 8 uur), dan haal je 3 en 4 niet vaak genoeg. Het resultaat is dat je dan dus niet voldoende hersteltijd krijgt en revitaliserende groeihormonen produceert om je fysieke gezondheid te behouden of te verbeteren.

Vind jij het in conditie houden en brengen van je lichaam een tijdsverspilling? Waarschijnlijk niet. Slaap daarom minimaal zes uur per nacht.

En er is nog een reden om langer te slapen. En dat heeft te maken met de droomslaap. Die periode in een slaapcyclus waarin je veel dromen krijgt en dus een grotere kans om ze te onthouden. Hoe dat in elkaar zit lees je verderop in deze gids.

Moeite met voldoende slapen? Doe dan het volgende:

1.4 - GEZONDE SLAAPGEWOONTES

Ga niet met stress slapen

Maak je niet te druk vlak voor het slapen gaan. Probeer ontspannen in slaap te vallen. Neem de tijd en beoefen mindfulness. Of doe een paar meditatieoefeningen. Houd je verre van stressvolle situaties.

Tv kijken in de slaapkamer

Heel gezellig en het lijkt ontspannend, tv kijken in bed. Maar die dominante prikkels voor je gaat slapen, houden je hoofd flink actief. Je hersens krijgen niet de kans voldoende te ontspannen. En dat is wel nodig om in slaap te kunnen vallen. Lees dus liever een boek, dat zijn al een stuk minder indrukken. Of doe andere ontspannende dingen.

Vermijd zware gesprekken

Van intensieve gesprekken ga je hard nadenken. Je zet je rationele hersendeel ermee aan het werk en dat bemoeilijkt de overgang van de linker-naar je rechterhersen helft.

Love the Dark-side

Melatonine is een hormoon dat gemaakt wordt door de pijnappelklier en ons waak-slaapritme aanstuurt. De productie van melatonine komt op gang zodra het donker wordt en stopt weer als het licht wordt. Werk je tot vlak voor het slapengaan nog op de computer? Een computerscherm is felverlicht, de aanmaak van deze droomhulpbron komt daardoor niet goed op gang. Beter is het een uur voordat je wilt slapen te stoppen en je alvast naar binnen te richten.

Zwaar op de maag

Het lichaam wil ontspannen maar een maag vol voedsel moet aan het werk. Eet drie uur voor je gaat slapen en daarna liever niets meer. Er is een uitzondering: heb je de gedurende de dag veel stress gehad en weinig gegeten? Dan is het juist weer slim iets lichts verteerbaars te eten want dan slaap je beter. Dromen is namelijk in eerste aanleg een biologisch proces en een rammelende maag gooit dat in de war.

Geen slaapmutsje

Drink 's avonds geen koffie, geen zwarte thee en wees matig met alcohol.

Telefoon naast je bed

Tenzij je ziek bent of een belangrijke nachtelijke telefoontje verwacht, kun je je telefoon beter uit je slaapkamer verbannen. Waarom zou je toestaan dat een ander je stoort bij een van de belangrijkste activiteiten in je leven.

Rommel in je slaapkamer

Japanners weten het, Chinezen weten het, en je moeder wist het ook: in een opgeruimde kamer slaap je lekkerder.

Move your ass

Ga na je laatste avondmaal nog even een blokje om. Zo help je de spijsvertering een voetje en heb je de tijd om even te ontspannen.

Een frisse kamer

Slaap in een goed geventileerde, onverwarmde ruimte. Alleen als de temperatuur onder het nulpunt daalt, is het goed de slaapkamer een beetje te verwarmen. Ga in je prettigste houding liggen en zorg dat je ontspant. Een goed en schoon bed is daarbij natuurlijk ook belangrijk

Autosuggestie

Je kunt ook gebruik maken van autosuggestie, zelfhypnose om in slaap te vallen en in slaap te blijven. De fase tussen slaap en wakker is een licht hypnotische fase, de hypnagoge staat genaamd. Sluit je ogen, houd ze gesloten en zeg tegen jezelf: ik val nu heerlijk in slaap en ga lekker dromen.

2 - ONS BREIN ALS WE SLAPEN

Het lijkt net alsof mensen die slapen voor zes tot acht uur uit staan en daarna bij het opstaan gewoon weer verder leven. Toch gebeuren er tijdens onze slaap bijzondere dingen.

Dat ons brein overdag bijzonder actief is, dat is geen nieuws. Dat het dit tijdens onze slaap in bepaalde stadia ook is wellicht wel. Als je slaapt verschilt je hersenactiviteit per slaap-stadium.

2.1 - HET GOLFT OP EN NEER

Als in de wereld kan waargenomen worden als een golf, een cyclus. Van de golven van de oceaan tot aan de maanstanden. Slapen en dromen zijn hierop geen uitzondering.

Je hersenen geven tijdens je slaap een heel klein beetje elektrische lading af, die we kunnen meten met elektrodes op je hoofd. Daaruit blijkt dat je hersenactiviteit zich uitdrukt in hersengolven. Ook je hersenen zijn onderhevig aan cyclussen waarin jouw brein sneller of langzamer golft.

In het begin van de slaap zijn deze golven nog vrij onrustig. Logisch ook want kort daarvoor was je nog klaarwakker – en daarbij horen snelle, onregelmatige en onrustige golven. Dit begin van je slaap wordt ook wel slaap stadium 1 genoemd. Hier heb je zo'n 12 tot 48 hersengolven per seconde

Na enkele minuten beginnen je hersengolven langzamer en dieper te worden. Dit heet slaapstadium 2. In dit stadium heb je af en toe nog heel korte, snelle hersengolven (8 tot 12 golven per seconde) maar krijg je ook af en toe heel diepe, langzame golven

Wanneer na zo'n tien tot vijftien minuten in slaap zulke diepe, langzame golven steeds meer voorkomen, spreken we van slaapstadium drie (twee tot acht golven). Je bent moeilijker wakker te maken en begint tot rust te komen.

Als nu meer dan de helft van je hersengolven uit diepe, langzame hersengolven bestaat, zit je in slaapstadium vier (anderhalf tot een golf per seconde). Stadium drie en vier noemen we diepe slaap. Dit stadium staat in directe relatie met de herstelfunctie van de slaap en maken goed slapen noodzaak. Je rust uit, herstelt, maakt groeihormonen aan en bouwt zo weer reserves op voor de volgende dag.

Na stadium 4 keer je weer terug in stadium 3, dan weer in 2 en uiteindelijk weer in stadium één.

2.2 - DE REM D'R AF

Dan gebeurt er iets speciaals. Je wordt niet wakker, maar slaapt verder en komt in een bijzonder slaapstadium terecht. Tijdens dit stadium zijn je hersenen heel actief (bijna alsof je wakker bent) en komen verreweg de meeste dromen voor.

Verder is je lichaam volledig ontspannen. Op je rondschieterende ogen en geprikkelde genitaliën na. Het drukke brein tegenover het rustige lichaam. Een paradox. Daarom wordt dit stadium ook wel paradoxale slaap genoemd. Omdat de ogen zo heen en weer schieten (snelle oogbewegingen) kreeg dit stadium tevens een andere, meer bekende naam: Rapid Eye Movement Sleep oftewel remslaap

De hele periode van stadium 1 naar 4 en weer terug naar 1 en vervolgens remslaap noemen we een slaapcyclus. Je hebt gemiddeld zo'n 5 slaapcyclussen per nacht die gemiddeld zo'n anderhalf uur duren.

De lengte van de verschillende slaapstadia varieert naarmate de nacht vordert. Stadium vier kan bij de eerste slaapcyclus nog wel een half uur duren, maar bij de tweede cyclus is het stadium vier hooguit nog een kwartier. In de derde slaapcyclus wordt herstelstadium vier vaak al niet meer gehaald; in de laatste cyclus voor het wakker worden (bij acht uur slaap), wordt zelfs stadium drie al niet meer gehaald.

Hier tegenover staat dat de remstadia steeds langer worden naarmate je langer slaapt. Dit is contra aan het diepe stadium-vier slaap. Er is weinig remslaap in de eerste cyclus maar het wordt steeds meer: bij de laatste slaapcyclus kun je meer dan zestig van de negentig minuten in remslaap verkeren.

Dus: hoe langer iemand slaapt, hoe meer remslaap hij of zij heeft. Je hebt gemiddeld (afhankelijk van hoe lang je slapt) zo'n twee uur remslaap per nacht. Aangezien vooral dan dromen optreden, kun je dus zeggen dat je meer droomt wanneer je langer slaapt. Als je na acht uur slaap wakker wordt, heb je dan ook vaak net een droom achter de rug.

Als je je wilt trainen in het onthouden van je dromen, kun je je wakker daarom het beste zo'n zevenenhalf uur, nadat je gaat slapen, zetten. Grote kans dat je midden in een droom wakker wordt.

2.3 – REMSLAAP WETENSCHAPPELIJK

Uit onderzoek in slaaplaboratoriums is gebleken dat mensen die tijdens remslaap wakker werden gemaakt in ongeveer 80 procent van de gevallen zich een droom konden herinneren.

Slaapwetenschappers geloofden eerst dat dromen alleen voorkwamen tijdens remslaap maar hebben ontdekt dat ze ook in de andere fases opduiken. Ook dromers die wakker werden gemaakt in slaapstadium 3 of 4 hadden dromen, ondanks dat

hun ogen niet bewogen achter hun gesloten oogleden. Wetenschappers konden dit bevestigen door de hersengolven te monitoren terwijl ze sliepen.

NON-REM-dromen vindt hoofdzakelijk plaats tijdens slaap stadium 4. Maar ze gaan vaak verloren. Want om uit slaapstadium 4 te komen moeten deze dromen de hele reis terug maken naar wakker worden. En onderweg ook nog eens het levendige en kleurrijke geschut van de REM slaap ondergaan zodat de kans groot is dat je delta dromen verloren gaan. Dromen in fase 4 zijn vaak ook nog eens vaag en dus nog moeilijker te herinneren.

2.4 - HOE ONTSTAAT REMSLAAP?

Remslaap begint beneden in de hersenen, boven in de nek bij het achterhoofd waar een hersengebied zit dat de hersenstam heet. Dit wordt op een gegeven moment extra actief: de remslaap begint.

Op het moment dat een slaapcyclus bijna klaar is met de terugkeer naar stadium 1, beginnen hersencellen in deze hersenstam te vuren. De remslaap start op dat moment.

Er zijn speciale cellen die dit doen. Deze werken met stoffen die de elektrische deeltjes doorgeven – neurotransmitters. De neurotransmitters die tijdens dromen actief zijn (choline) zijn heel anders dan die overdag actief zijn (amine).

Deze choline zorgen ervoor dat we bijna geen informatie uit de buitenwereld verwerken. Als we dromen werken onze hersenen in een zo goed als gesloten systeem.

Ook zorgen ze ervoor dat ons lichaam bijna volledig inactief is. Je kunt je niet bewegen (alleen je ogen en je genitaliën zijn nog actief) En dat is maar goed ook. Denk er eens aan wat er zou

gebeuren als je lichaam zich tijdens je dromen gewoon beweegt en jij droomt hoe je aan het rennen bent? Levensgevaarlijk.

Of je schopt in een droom tegen een bal. Dan schop je dus je partner het bed uit. Alles wat je doet in dromen (praten, vechten, rennen) zou je dan ook fysiek uitvoeren. Daar rust jezelf niet echt vanuit – en je partner al helemaal niet.

Kortom: tijdens de remslaap droom je dus in een gesloten systeem en heb je een volledig ontspannen lichaam.

In het begin van de remslaap worden alleen de gebieden geprikkeld die met zien te maken hebben. Dus zie je allerlei beelden. Na enkele minuten verspreidt de activering zich naar andere gebieden van de hersenen, zodat je in je droom ook dingen gaat horen (stemmen van anderen) en soms ook voelen, proeven en ruiken, hoewel dat minder vaak voorkomt.

Daarbij prikkelen de neurotransmitters het limbisch systeem in de midden-hersenen waardoor de dromer een bepaalde emotie ervaart.

En ze prikkelen het visuele systeem in het achterhoofd nog meer zodat alle bewuste en onbewuste oude herinneringen en ervaringen en dagrest in droomvorm voor je ogen verschijnen.

De beelden in een droom komen levensecht op je over. De beelden worden door je eigen visuele systeem voor je ogen geprojecteerd. Jij denkt dat het echt gebeurt. Tijdens het dromen zijn je hersenen dus als een filmprojector en laten je op een speciale manier ervaren wat er nu speelt in je leven en wat er aangepakt mag worden.

2.5 - WAAROM REMSLAAP?

Remslaap lijkt vooral belangrijk te zijn voor het verwerken van informatie die je overdag opdoet. Niet alleen de bewuste

zintuiglijke prikkels maar ook de onbewuste. Kleine kinderen hebben meer te leren dan oudere mensen en hebben dan ook meer remslaap. Het eerste jaar slaapt een baby gemiddeld 14 uur.

Maar ook als je volwassen bent en je hebt iets nieuws geleerd, dan krijg je de nacht erop meer remslaap. Zo bleek dat als je na zo'n leerervaring geen remslaap hebt je de stof minder goed kunt onthouden. Remslaap lijkt dus belangrijk om nieuwe kennis te verwerken.

In een leeronderzoek leerden de deelnemers triviale stukje informatie (getallen, hoe ze een eenvoudige taak moesten uitvoeren) waarna ze in slaap vielen. Nadat ze ontwaakten, werd ze gevraagd deze kennis terug te halen. Mensen, die gedroomd hadden, herinnerden zich de informatie beter dan degene die niet droomden. Zelfs als hun dromen op het 1^e gezicht niets van doen hadden met de informatie die ze hadden gekregen.

Dit gaat helaas niet op voor alle kennis. Het gaat vooral om nieuw aangeleerde vaardigheden en niet bij feitenkennis. Het werkt dus perfect bij autorijles maar niet bij het leren van je theorie-examen.

Naast deze belangrijke functie lijkt remslaap ook een paar psychische problemen te voorkomen. Mensen met te weinig remslaap hebben meer last van stress, moeite met hun aandacht vasthouden, leermoeilijkheden en zijn vaak te gespannen.

Sommigen gaan zelfs hallucineren (dromen met open ogen) en beginnen veel meer te eten. Dit wordt alleen bij mensen met een tekort aan remslaap geconstateerd en niet bij mensen die een tekort aan een van de 4 andere slaapstadia hebben

2.6 - BELANGRIJK VOOR JE DROMEN

En een andere belangrijk gegeven is dat tijdens je remslaap je werkgeheugen inactief is. Dit werkgeheugen, deze prefrontale cortex, is de plek waar je “volwassen” besluiten, keuzes en oordelen maakt. Hoewel deze gebieden pas volledig ontwikkeld zijn tussen je drieëntwintigste en vijfentwintigste, beginnen ze tot wasdom te komen zo rond je dertiende. Wanneer je droomt, gaat dit op slot.

Dat geeft alle gedachten en gevoelens, die overdag tegengehouden worden door deze brugwachter om je dagelijks leven binnen te dringen, nu vrij spel.

Wat dan volledig tot leven komt, is je hersenstam – het limbisch systeem – dat over je emoties, eerdere ervaringen en lang vergeten herinneringen gaat. Zo betreed jij de onbegrensde en ongelooflijke wereld van je dromen, je persoonlijk onbewuste, een wereld waarin je bewuste en onbewuste herinneringen en ervaringen het voor het zeggen hebben. En deze samen mooie en verrassende verhalen creëren.

Je kan hier Obama ontmoeten, een jachtluipaard op volle snelheid voorbijrazen, oude lang vergeten vrienden en vijanden ontmoeten en geloven dat het echt gebeurt, want je brein gelooft alles wat je meemaakt in je droom echt.

Er is dus geen rationeel werkgeheugen actief dat zegt: “Luister eens, dat kan jij helemaal niet”. Nee, want het gedeelte van je brein waar alles rationeel is, waar alles gebaseerd is op gezond verstand en logische expressie, wat werkt als een strenge ouder, staat uit.

Tijdens dromen werken de hersenen op een compleet andere manier. Ze putten dus niet alleen uit je bewuste herinneringen maar ook alles wat zich bevindt in je persoonlijk onbewuste.

En wat zich in beide bevindt, wordt op een onlogische, brede en associatieve manier gecombineerd. Er worden nieuwe verbindingen gemaakt. Nieuwe inzichten, oplossingen en ideeën worden zo in verhaalvorm aan je gepresenteerd.

Verbindingen die wel betekenis moeten hebben want waarom droom je anders over de vader van je eerste vriendje, die jeugdvakantie in Frankrijk en je juffrouw op de lagere school in combinatie met je huidige man, huis en laatste tripje naar Wenen? Deze beelden zeggen iets over wat er nu speelt in je leven en je droom laat daar alles van zien waarvan het gelooft dat daar mee verbonden is, er iets over zegt.

Het kan dus niet anders dat er achter deze bijzondere combi van droomsymbolen een verhaal zit, een persoonlijk verhaal. Hoe je dit verhaal helder krijgt, daar komen we later op terug maar eerst gaan we kijken hoe dromen gemaakt worden...

3 - DROMEN: HOE ZE ONTSTAAN....

Er zijn een paar zaken die de meeste invloed hebben op het ontstaan van het eerste droombeeld. Dat zijn:

- De dagrest
- Persoonlijk bewuste & onbewuste
- Externe prikkels
- Lichamelijke prikkels

Dagrest

De dagrest is iets waar vanuit een droom kan starten. Gedeeltes van de dag vormen het begin van de droom. Vaak een speciaal moment op de dag waarbij er onbewust een bepaalde emotie of gedachte is geprikkeld.

Persoonlijk bewuste & onbewuste

Of het eerste droombeeld ontstaat uit herinneringen en ervaringen vanuit het rijke arsenaal van je persoonlijk onbewuste. Overdag is dan dezelfde emotie of gedachte geprikkeld door een gebeurtenis die je hersenen gekoppeld hebben aan een onbewuste opgeslagen gebeurtenis uit je onbewuste verleden

Externe prikkels

Hoewel er bijna geen zintuiglijke prikkels van buiten de droom binnen komen, kunnen ze wel het eerste droombeeld vormen. Doordat ze je herinneringen en vergeten ervaringen prikkelen. Bijvoorbeeld: je partner ademt uit over je gezicht en in je droom duikt het beeld op van jou op een dijk dat je met tegenwind aan het fietsen bent. Prikkels van buitenaf kunnen in een droom komen, zij het in geringe mate en dan op een vervormde manier.

Lichamelijke prikkels

Zoals een vieze smaak in je mond, een seksuele prikkel, koorts, suikerspiegel onregelmatigheden, medicijngebruik, een slapend been; het kan allemaal op vervormde wijze in de droom komen. Zodat de droom kan gaan over hoe je in een snikhete woestijn loopt(nachtzweeten), je hierna opgewonden wordt van een prachtige man (seksuele prikkel) terwijl je hem haar niet kunt bereiken omdat je benen verlamd zijn(slaapverlamming).

3.1 - HET MAKEN VAN DE DROOM

Dat begint dus met een 1^e droombeeld. Het is mogelijk dat dit beeld helder is maar evengoed kan dit beeld nog vaag en onduidelijk zijn.

Een voorbeeld van zo'n begindroombeeld is iets of iemand die tevoorschijn komt. Nu interpreteert de dromer – jij dus – dit beeld. Jij probeert er wat van te maken. Jij doet dat onder andere aan de hand van je eigen verwachtingen.

Je maakt een inschatting. Je zegt tegen jezelf: "wat zie ik nu? Een mens? Een gebouw? Waar ben ik?". Ineens meen je wat te herkennen. "Oh, ik ben in mijn ouderlijk huis, in de woonkamer. En wie zit daar? Hé, het is mijn huidige opdrachtgever en mijn moeder. Ze lijken verliefd."

Bedenk wel dat je dit razendsnel doet. Je hangt niet achterover en gaat even filosoferen over wat je ziet. Nee. Dit alles doe je in een splitsecond.

Het vage beeld wordt zo razendsnel geduid totdat zowel de persoon/het object als omgeving concreter worden. Doordat jij denkt dat je in je geboortehuis bent en dat je huidige opdrachtgever en je moeder op de bank zitten, worden in je geheugen die gebieden geactiveerd die 'ouderlijk huis', 'moeder' en 'opdrachtgever' opgeslagen hebben.

Deze geactiveerde delen krijgen nu vorm in de droom. Je ziet het gezicht van je moeder en je opdrachtgever, je kijkt door het raam in de huiskamer, je ziet de buffetkast van 20 jaar geleden in de kamer staan. Misschien hoor je iemand wat zeggen of hoor je andere geluiden. Misschien ruik je hoe jullie huis rook. De droom heeft nu een afgebakende scene: in je ouderlijk huis met je opdrachtgever en je moeder op de bank.

Nu kan het zo zijn dat iets van de afgelopen dag wat je bewust of onbewust bezighield naar voren komt. Waarschijnlijk waar jij je die dag zorgen over hebt gemaakt. Bijvoorbeeld of je weer een nieuwe opdracht krijgt op je huidige werk.

Daarom zegt je moeder nu: "je moet harder werken, wil je een nieuwe opdracht krijgen." Je verwacht niet van je moeder dat zij daar een mening over heeft. Je reageert zoals je meestal reageert op je moeder: "wat weet jij daar nu van."

Hierna komt je opdrachtgever er overheen met: "je moeder heeft gelijk, de schat". Ook nu blijf je stil en denk je: "maar ik werk toch best hard". Dan verwacht je misschien dat ze het wat afzwakken omdat je best hard werkt, wat dan ook prompt de gebieden voor afzwakken activeert (op hersen- en geheugenniveau). Je opdrachtgever zegt dan ook: "Niet veel harder hoor, een beetje harder."

Let op: andere verwachtingen creëren een andere droom. Met een ander idee over wat er gaat gebeuren, worden er andere delen van je hersenen geprikkeld. Dat zorgt ook voor het verloop in de droom. Stel jij denkt: "Misschien ben ik niet goed genoeg", dan wordt er een hersengebied geactiveerd dat gaat over niet "goed genoeg zijn". De opdrachtgever is ineens veranderd in je succesvolle broer, die zegt: "*Hard werken? Je kunt het niet.*" Jij vindt het niet raar dat hij ineens je broer is omdat alles wat in een droom gebeurt volledig logisch voor je is.

Je kijkt naar de omgeving, die dankzij de hersenstamactivering ook veranderd is, en vraagt je af waar je nu bent. Het is vaag, maar je broer is er dus dan zal dit wel op het bedrijf van je broer zijn. De gebieden waar dit bedrijf van je broer in je hersenen is opgeslagen, worden geactiveerd en het verschijnt duidelijk en kleurrijk in je droom.

Jij interpreteert de vage droombeelden dus aan de hand van je verwachtingen maar ook andere zaken zoals gedachtes, emoties, wensen, verlangens of angst.

3.2 – DENKEN & EMOTIES IN JE DROOM

Het denken is simpel en eenduidig in je dromen en het lijkt in de verste verte niet op ons denken overdag. Overdag kun je bezig zijn met meerdere dingen tegelijk die allemaal wat aandacht vragen: je zit in de auto, luistert naar een liedje, bedenkt wie je nog moet bellen en wat je gaat zeggen en zorgt dat je ondertussen de afslag niet mist.

Tijdens dromen kan dit niet: je kunt hooguit op één zaak tegelijk je aandacht richten. Dus: of je rijdt auto, of je luistert naar muziek, of je belt.

Dit soort denken wordt ook wel single-focus genoemd; je aandacht op één zaak tegelijk kunnen richten. Je loopt dan bijvoorbeeld een winkel in zonder dat je weet waarom je daar naar binnen loopt, wat je moet hebben of waar je vandaan komt. Je doet gewoon.

Dit heeft ook te maken met onze overtuiging, ons geloof dat de droom echt is. Daar twijfel je niet aan maar ga je gewoon van uit. De winkel is echt, de verkoopster is echt, jij bent er echt, terwijl dit dus niet zo is. Je ligt gewoon in je bed. Maar de beelden, de verhaallijn, de emoties en het simpele denken zorgen er allemaal voor dat je daar niet achter komt. Het is

echt voor je en je weet niet dat je aan het dromen bent. Tenzij je leert lucide dromen. (Zie deel 1)

Je blijft zelfs denken dat het echt is terwijl er in een droom de meest bizarre zaken voorbij kunnen komen. Mensen veranderen in elkaar, dieren praten, jij vliegt en ga zo maar door. Toch zijn dit soort afwijkingen geen belangrijk kenmerk van dromen omdat de meeste dromen eigenlijk niet zo bizar zijn. Onmogelijke acties komen slechts in 1 procent van onze dromen voor.

Natuurlijk zitten er veel creatieve elementen in je nachtelijke avonturen (bijvoorbeeld vrienden op een plek waar je ze nooit zou zien), maar de meeste dromen zouden in het echt ook kunnen voorkomen. En dat is eigenlijk wel verrassend, omdat 'bizar' en 'dromen' vaak in een adem worden genoemd.

Een ander belangrijk kenmerk is dat droombeelden en het droomplot eigenlijk nooit saai zijn en ons zelden vervelen. Hoe kan dat?

Het antwoord op de vraag is simpel. Dat komt omdat dromen emotioneel geladen zijn want ze gaan over wat je bezighoudt. Over wat je laat zien maar ook wat je bewust en onbewust onderdrukt en wegstopt. We staan doodsangsten uit omdat je achtervolgd wordt; slaan de boel kort en klein door een ruzie of zijn juist super vrolijk omdat je net de loterij hebt gewonnen.

Heftige emoties creëren betrokkenheid, helemaal omdat deze iets over jou zeggen, en komen daarom vaak voor in dromen. Dat is waarom dromen ons boos, bang, blij, of bedroefd maken. Ze raken ons in onze diepste, vaak verborgen, kern.

3.3 – OORZAAK & GEVOLG

Wat je denkt is het gevolg van hoe jij iets ervaart. Een gebeurtenis is op zichzelf neutraal. Alleen jouw gedachten en gevoelens daarover niet.

Er zijn 2 verschillende stromingen: de een gaat ervan uit dat het gevoel aan de gedachte voorafgaat en de andere dat de gedachte aan het gevoel voorafgaat. Voor ons is dat een kip en ei verhaal. Niet zo heel belangrijk.

Het draait erom dat een gevoel en gedachte de inhoud van de droom kunnen bepalen. Wij gaan er voor het voorbeeld even vanuit dat het gevoel voorafgaat aan de gedachte. Dan werkte het zo:

Gebeurtenis > Gevoel > Gedachte > Gedrag > Gebeurtenis en de cyclus begint weer opnieuw.

Zo gaat het ook in je dromen. Simpelweg omdat je bij dromen ook vrij interpreteert. Er zijn namelijk veel onduidelijke beelden en je eigen gedachten en gevoelens (interpretaties) hebben, zoals boven beschreven, een vormende rol in de droom.

Als gevolg van jouw gevoelens krijg je bepaalde gedachten met bepaalde gedragingen erbij. Laten we dit model behandelen aan de hand van het bovenstaande voorbeeld van je moeder, je opdrachtgever en je opduikende broer.

Je opdrachtgever was ineens veranderd in je broer, die zegt: "Harder werken? Je bent niet slim genoeg." Je vindt het niet raar dat hij ineens je broer is. Je kunt namelijk niet rationeel denken want je prefrontale filter staat uit.

Je kijkt naar de omgeving en kijkt waar je nu bent. Het is vaag maar je broer is er dus dan zal dit wel het bedrijf van je broer zijn.

Je bent verdrietig en gaat verder denken over de woorden van je broer: Hij heeft misschien wel gelijk. Je begint te huilen en zit snikkend in de bureaustoel tegenover je broer

Je had iets anders gedacht als je wat anders had gevoeld. Bijvoorbeeld: "ach, mijn broer denkt alleen maar aan werken. Meer is er niet in zijn saaie leven." Dan lach je en is het misschien je broer die ontploft. Waarop jij weer reageert en begint alles weer van voor af aan. Misschien duikt er nu iemand op in je droom op wie je na jaren nog steeds woedend bent en de droom volledig uit de hand loopt...

3.4 - HET DROOMPLOT

Er zit altijd een verhaallijn in je droom: iedere droom heeft een plot. Zo'n plot hoeft niet logisch te zijn en is dat meestal ook niet. Het roept meestal meer vragen op dan het beantwoordt.

Ook kan de verhaallijn ineens worden afgebroken voor een compleet andere verhaallijn (je fietst eerst op weg naar je werk en dit wordt dat je in een bootje stapt en naar onbewoond eiland vaart). Dat maakt niet zoveel uit. Er blijft immers een, vaak verborgen, verhaallijn in zitten en dat is wat je na het dromen eruit wilt halen, betekenis wilt geven.

Het tijdsverloop in dromen is normaal; een gebeurtenis in een droom duurt even lang als een gebeurtenis in het echt. Dat dromen binnen een fractie van een seconde zouden gebeuren is dan ook kant en klare nonsens. Droom je een half uur, dan doe je ook allemaal dingen die een half uur zouden kosten.

Wel kan in dromen tijd worden samengetrokken: Je kunt ineens dagen verder zijn, of in een ander land komen zonder te reizen, of binnen vijf minuten op je werk zijn. Net zoals in een film. Die duurt ook maar anderhalf uur terwijl de inhoud vaak over een langer tijdbestek gaat.

Ok. We weten nu hoe een droom zich vormt en ontwikkeld maar nu komen we op het belangrijkste punt. Namelijk: wat willen onze dromen ons eigenlijk vertellen?

4 - DE TAAL VAN JE DROMEN

Alles wat overdag wordt onderdrukt door je werkgeheugen, dat laat zich zien en horen in je droom. Dat onderdrukken gebeurt met de beste intentie: deze kritische brugwachter houdt namelijk alles tegen wat de dagelijkse gang van zaken te veel ontregelt.

Prima als je het volmaakte leven leeft maar misschien niet zo handig als het niet helemaal loopt zoals je wilt.

Die lacune vullen je dromen op. Ze combineren al je verse en oude herinneringen tot een nieuw persoonlijk verhaal. Een stukje nachtelijk storytelling dat je vertelt wat er scheef zit en welke actie jij kunt ondernemen om dat weer recht te zetten.

Het is dan ook niet zo vreemd dat mensen minder gaan dromen wanneer ze de boodschap van hun persoonlijk onbewuste helder krijgen en dit inzicht integreren in hun dagelijks leven.

Wanneer je zowel aandacht besteed aan je bewuste als je onbewuste leven, dan hoeven je onderdrukte herinneringen en ervaringen niet zeven keer per nacht op de deur te kloppen om je aandacht te krijgen.

Door je dromen te vertalen, leer jij je kritische werkgeheugen dat sommige zaken uit je onderdrukte herinneringen en ervaringen er niet op uit zijn om je leven te ontregelen maar om het te verrijken.

Het ervaart dat je huidige levensstijl niet bedreigd wordt maar leuker en vrijer wordt door de boodschap van je dromen helder te krijgen.

Dit maakt je dromen betekenis geven steeds makkelijker omdat je werkgeheugen steeds minder op de achtergrond blijft roepen: "Is dat nu wel zo? Dat kan helemaal niet. Dat is

helemaal niet goed voor je” en ga zo maar. Allemaal van die over kritische noten die dat stemmetje in je hoofd voor je voeten werpt wanneer er nieuwe dingen of inzichten op je weg komen

Wanneer je werkgeheugen de waarde van je dromen vertalen ontdekt, wordt het een vriend en vriendin in plaats van een vermeende vijand van jouw droomwerk...

4.1 - WAT WILLEN ZE ONS VERTELLEN?

Het vertalen van dromen is niet zo moeilijk. Het wordt vaak complexer gemaakt omdat men niet weet hoe men het aan moeten pakken. Maar wanneer we het proces te moeilijk maken, geven mensen het op of stoppen ermee. Daarom houden wij het simpel en dicht bij huis. We richten ons volledig op wat er nu speelt in je leven.

Je leest weleens van die boeken die gericht zijn op hoe de Indianen, Aboriginals of Senoi met hun dromen werken. En die boeken adviseren je dan omdat ook te gaan doen. Dat mag maar die methodes zijn ontstaan vanuit de ontwikkeling en de cultuur van die volkeren

Dus vraag jij je eens af wat dat jou gaat helpen in je streven naar het leven te leven wat je echt wilt. Ik bedoel als je in zo’n stam geboren zou zijn, dan zou je vandaag (waarschijnlijk doe je het dan al) gelijk op die manier aan de slag kunnen gaan. Maar wij leven vandaag en hier. En ik ben geen Senoi en jij waarschijnlijk ook niet, dus kan ik dat niet en daarom zal het mij niet helpen.

De beroemde psychiater Carl Gustav Jung waarschuwde in zijn beroemde boek *Westers Bewustzijn, Oosters Inzicht* al voor het teveel over nemen van methodes die niet gegrond zijn in onze

cultuur, in ons DNA. Dat leidt niet tot oplossingen maar alleen maar tot meer verwarring.

De enige manier om de taal van jouw dromen te leren is door verbinding te herstellen tussen wat er nu speelt in je leven en je persoonlijk onbewuste. En dat kan met Droomologie

Wanneer je begint met je dromen aandacht te geven en wat ze je vertellen te gebruiken in je dagelijks leven, dan zullen je dromen minder dringend te worden.

Je bent immers serieus aan het doen wat ze van je vragen. Het kan zomaar zijn dat je minder droomt. Mensen die actief met hun dromen aan de slag gaan, raken soms in paniek omdat ze steeds minder dromen.

Maar dat is een positief signaal. Minder dromen betekent dat het goed gaat. Dat je steeds meer in staat bent om de boodschappen van je persoonlijk onbewuste te vertalen naar je dagelijks leven en zo de beperkende elementen in je leven op te ruimen...

4.2 - DE TAAL VAN JE DROMEN LEREN

Hoe kan jij ontdekken wat je dromen je te vertellen hebben? Door ze te vertalen naar je dagelijks leven. En wat daar nu geheeld mag worden. Met Droomologie kun je deze taal leren.

Net zoals je Engels, Duits en Frans leerde op de middelbare school. Ook deze taal leer je door veel te oefenen en te experimenteren. Eerst een paar simpele woorden tot je uiteindelijk geen enkele moeite meer hebt met het lezen en begrijpen van George Orwells Animal Farm.

Hetzelfde gaat op wanneer jij de taal van je dromen leert begrijpen. Door je dromen aandacht te geven, ga jij de boodschap achter deze nachtelijke storytelling ontdekken.

Gewoon door opnieuw naar je droom te kijken en luisteren als je wakker bent. Helder te krijgen waar deze over gaat en weer in de droom te stappen als je die boodschap kent.

Doe het met de intentie om de droom zo te transformeren dat het je een goed gevoel geeft en de uitkomst wel voor je gaat werken zodat je zin krijgt in het toepassen van dit nieuwe gedrag in je dagelijks leven.

Oh ja heel belangrijk. Laat je niet gek maken. Het is cruciaal dat je er lol in hebt en dat je ontspannen blijft. Ga niet op formule 1 snelheid het hele proces doorscheuren omdat je denkt dat "het af moet" of nog erger dat "je het goed moet doen". Dromen zijn tijdloos en wat je vandaag niet lukt, komt morgen weer voorbij in je droom. Je moet er een beetje van houden. Van je dromen, het proces en hun betekenis.

Onthoud dat het onmogelijk is om te leren wanneer je bang en gestrest bent. Als je in de stress schiet, reageer je vanuit vecht/vlucht reactie. Dit is niet de tijd om te leren, zegt je brein dan tegen je lichaam; dit is de tijd om te vluchten.

De tijd om te leren is wanneer je rustig en kalm bent, er lol in hebt, nieuwsgierig bent naar en als je geest open en vrij is.

Hoe jij je dromen kunt vertalen, ga je nu ontdekken...

5 - DE METHODE DROOMOLOGIE

In droomologie ga je ervan uit dat dromen reflecteren wat er nu speelt in je leven. Zodat je er gelijk wat aan hebt en mee kunt. Jij en je persoonlijke levensverhaal, dat is waar droomologie zich op richt. Je dromen, en de verborgen wijsheid die ze bezitten, gaan namelijk alleen over jou en je relatie tot en met de wereld om je heen.

Werken met deze methode geeft je inzicht in de uitdagingen en problemen in je leven en wat je eraan kunt doen. Als je hier consistent mee werkt en jij je meer bewust wordt van je dromen, hun boodschappen serieus neemt, meer aandacht schenkt aan je verborgen verleden – aan je onbewuste persoonlijke geschiedenis – kun je verbeteringen maken die vandaag echt relevant voor je zijn.

Vanaf dan kun je proactief zijn in plaats van reactief. Handelen in plaats van te haperen.

Als jij je dromen negeert, dan gebeurt precies het tegenovergestelde van bovenstaande. Ze zullen steeds intenser worden en kunnen zomaar omslaan in een nachtmerrie. En dat wil je echt niet.

Daarom gaan we nu aan de slag met de 5 stappen van Droomologie.

Deze 5 stappen zijn:

- 1- Dromen onthouden
- 2- Droomdagboek
- 3- Titel & Motto
- 4- Dromen vertalen
- 5- Transformatie

Ok. Laten we nu beginnen met je droomkracht verder te ontwikkelen en gebruiken.

5.1 – STAP 1: DROMEN ONTHOUDEN

Voor je met je dromen aan de slag kunt, moet je ze natuurlijk eerst leren herinneren en onthouden. Daarover gaat deze eerste stap. Sommige dromers hebben geen enkele moeite om zich hun droom te herinneren maar voor anderen vraagt dit wat meer inzet.

Het is niet zo dat jij je dromen niet herinnert omdat je niet droomt want iedereen droomt. Denken dat je niet droomt, komt alleen omdat jij je droom niet hebt onthouden.

Maar dat leren is een ABCD-tje. Je droom herinneren is namelijk een vaardigheid en geen gave, dus iedereen kan het.

A – De voorbereiding

Kies iets uit je leven wat je graag zou willen veranderen en verbeteren. Hoe meer zo'n doel je emotioneel bezighoudt, hoe groter de kans dat je erover droomt.

Herhaal dit droomdoel gedurende de dag: "Ik wil mijn dromen onthouden door te dromen over..."

Zet ook je wekker zo'n 7,5 uur nadat je gaat slapen. Als je dan namelijk wakker wordt, kom je net uit een slaapcyclus waarin je minimaal drie kwartier hebt gedroomd. Grote kans dat jij je dan een droom of zelfs een paar dromen hebt onthouden.

B – In bed

Op het moment dat je gaat slapen en je ogen sluit, kom je in een fase terecht die ze de hypnagoge staat noemen. Dit is een soort van hypnotische fase tussen wakker en slapen waarin jij effectief kan programmeren dat jij je dromen wil herinneren. Herhaal bij het in slaap vallen je intentie van hierboven: Ik wil mijn dromen onthouden door te dromen over... (je droomdoel)."

Je kunt er nog aan toevoegen dat je ze direct vastlegt wanneer je wakker wordt. Leg daarom je mobiel (om je droom in te spreken) of een notitieblokje met pen naast je bed om de droom gelijk op te schrijven.

C – Wakker na je droom

Stap C pas je toe nadat je wakker bent geworden. Of dit nu midden in de nacht is of 's morgens vroeg.

Wanneer je wakker bent geworden, blijf je stilliggen, houd je ogen dicht en ga je met je aandacht terug naar je droom. Zo ben je in staat om zoveel mogelijk details van de droom terug te halen.

Schrijf dan alles op wat je van de droom kan herinneren op het notitieboekje naast je bed. Of spreek de details in op je mobiel. Zelf als je maar een klein detail herinnert, schrijf het op. Het kan de opening zijn naar een grote verandering.

Wees letterlijk. Schrijf alleen op wat je ziet. Zonder te oordelen of te interpreteren. Voeg hier je **1e gedachte & 1e gevoel** over je droom aan toe

Lees nadat je 's morgens wakker wordt je aantekeningen nog een keer aandachtig door. Schrijf daarna jij de hele droom op in een speciaal dromendagboek. Neem daarvoor de tijd maar doe dit wel nog dezelfde dag. Hoe je dat doet, leer je in de volgende stap.

5.2 – STAP 2: DROOMDAGBOEK

Je droom heb je nu in een kladvorm opgeschreven of ingesproken. Nu ga je deze vastleggen in je droomdagboek. Zelf gebruik ik een a4 formaat notitieboek van de Hema. Voor iedere droom reserveer ik drie lege pagina's. Voor het vastleggen én het betekenis geven.

Vaak raak ik namelijk bij het betekenis geven zo geïnspireerd dat ik een schets, gedicht of andere creatieve uiting wil maken. Zo heb je lekker de ruimte om je creativiteit ruim baan te geven.

Je kunt leren om je dromen bijna tot in de details te herinneren en te registreren. Doe daarvoor het volgende:

1. Lees wat je 's nachts opgeschreven hebt langzaam voor. Herhaal dat 4 keer. Ongeveer zo'n 50% langzamer dan dat je normaal spreekt. Heb je de droom ingesproken op je telefoon? Schrijf je aantekeningen dan eerst uit.
2. Sluit nu je ogen en haal de droom naar boven. De volgende vragen kun je, als je wat meer getraind bent in de methode, met je ogen dicht stellen. In het begin is het beter om het met je ogen open te doen:

- Wat zie ik?
- Wat hoor ik?
- Wat proef ik?
- Waar ben ik?
- Wie zijn de andere mensen in mijn droom?
- Welke voorwerpen komen erin voor?
- Wat is de belangrijkste emotie? Voel ik mij bang boos, bedroefd, blij of beperkt?
- Wat denk ik nu?
- Ruik ik iets? (Direct verbonden met je emotionele brein)

- Wat voelde ik toen je wakker werd?
3. Schrijf nu je droom op in je droomdagboek.
 4. Geef je droom een datum zodat jij deze kunt koppelen aan de dag of dagen voor je droom. Is het een feestdag of een belangrijke dag in uit je geschiedenis? Misschien wel een iets waar jij je niet meer bewust van bent?

Nu gaan we verder met je droom een titel en een motto geven. Oh ja. Dit is natuurlijk allemaal theorie. Daarom heb ik na stap 5 een voorbeeld van een droom vertalen toegevoegd. Eentje uit mijn persoonlijk archief.

5.3 – STAP 3: TITEL EN MOTTO

Nu gaan we onze droom een titel en motto geven. Begin met je droom nog een keer langzaam voor te lezen. Word je bewust van je droom. Sluit je ogen en voel alsof je weer in de droom zit. Let op wat je aandacht trekt. Wat zo opvallend is dat het eruit springt.

Open je ogen en geef je droom een titel. De volgende tips kunnen je hier ook bij helpen:

- 1- Maak van het eerste woord dat in je opkomt de titel.
- 2- Kies wat het meest opvalt in de droom en maak daar een titel van.
- 3- Maak van het gevoel dat de droom je geeft een passende titel.
- 4- Komt er bij deze droom een bepaalde gedachte op? Ideaal om die in je titel te verwerken.

Heb jij een passende titel gevonden? Geef je droom dan ook een ondertitel of een motto. Baseer dit motto op de actie in de droom of het ontbreken daarvan. Doe dat in de gebiedende wijs. Zoiets als:

- Wees een keer moedig
- Grijp je achtervolger
- Laat me niet alleen
- Ren voor je leven

Je kunt ook eerst een motto bedenken en dan pas een titel creëren. Het motto maakt het vinden van een titel dan eenvoudiger.

Het kan natuurlijk zo zijn dat je tijdens het verdere betekenis geven ineens het idee krijgt dat je gekozen titel en/of motto niet meer zo geschikt is. Volg dit voortschrijdende inzicht en maak ze passender.

Nu heb je je droom opgeschreven, een titel en motto gegeven. Het wordt tijd om dieper in de betekenis van de droom te duiken. En dat doen we in de volgende stap:

5.4 - STAP 4: DROMEN VERTALEN

In stap 4 gaan wij de droomsymbolen (wat je ziet, hoort, voelt, ruikt, proeft of actie in de droom) betekenis geven. Door deze symbolen te vertalen naar het "normale" leven, krijg je inzicht in dat wat de droom je vertellen heeft. Hoe vaker jij dit doet, hoe beter jij je eigen droomsymbolen vocabulaire leert kennen en begrijpen. Ze koppelen naar wat er nu speelt in je leven, wordt zo een eitje.

- 1 Begin ermee om je droom inclusief titel en motto, 1^e gedachte en 1^e gevoel langzaam en zachtjes aan jezelf voor te lezen. Houd in gedachten dat droom over jezelf gaat. Alleen over jezelf.
- 2 Kijk naar je droom en maak een lijst van de meest opvallende droomsymbolen.
- 3 Maak een top 5 en beschrijf deze droomsymbolen alsof je tegen iemand, die uit een parallel universum komt, praat. Iemand die er helemaal niets van en over weet. Benadruk het overduidelijke en omschrijf dat **in jouw woorden**. Met de associaties die jij erbij maakt. Alles is goed. Bijvoorbeeld een hamer:

"Een hamer is een gereedschap waarmee je spijkers in iets slaat. Spijkers zijn dingen waar je iets aan op kunt hangen of dingen mee aan elkaar bevestigt."

Let op! Dit is mijn omschrijving. Uit jou komt iets heel anders. Misschien is jouw eerste associatie wel dat een hamer een voorwerp waarmee je iemand op zijn kop kan slaan.

- 4 Nu plaats jij deze omschrijving in de droom. Dat doe je door de droom langzaam (50%) voor te lezen aan jezelf en op het moment dat je bij het droomsymbool bent voeg

jij de omschrijving en vertelt dan de droom weer verder.
(Zie **voorbeeld droom na stap 5**).

- 5 Nu laat je dit even op je inwerken. Misschien brengt dit al een nieuw inzicht bij je teweeg. Is dat zo? Ga dan niet verder met de rest en ga naar stap 5 met dit inzicht. Nu ga je verder met het 2^e droomsymbool en doe je hetzelfde. Je blijft ook de omschrijving van het droomsymbool herhalen. Doe dit met alle 5 de droomsymbolen. Heb jij de behoefte om nog meer inzicht te krijgen in wat de droom je wil vertellen? Kies dan steeds een extra droomsymbool en herhaal de stappen.

Let op: soms zit je zo in vast in je denken dat je nog niet helemaal helder krijgt wat de droom te zeggen heeft. Ga het niet overdenken maar laat het even rusten.

Hoe vaak het mij niet is gebeurd dat ik het inzicht kreeg wat de droom mij wilde vertellen terwijl ik met andere dingen bezig was. Stop met afdwingen, moeten en laat de dingen hun natuurlijke weg vinden.

Zelf laat ik de droom altijd een dag rijpen in mijn binnenste voor ik aan stap 5 begin. Waarom? Omdat belangrijke zaken nu eenmaal vaak wat meer tijd nodig hebben om te integreren.

Uiteindelijk komt er een nieuw inzicht. In de volgende stap gaan we kijken hoe je dit nieuwe inzicht koppelt aan en gebruikt voor wat er nu speelt in je leven. Nieuwsgierig hoe t/m stap 4 eruitziet met een "echte droom"? Lees dan mijn droomverslag van de Groene Dijk. Dat vind je na de volgende stap.

5.5 – STAP 5: TRANSFORMATIE

Nu gaan we met het inzicht dat je hebt gekregen in stap 4 terug naar de oorspronkelijke droom. We gaan de droom herbeleven met onze nieuwe kennis.

1- Een nieuwe droom

Lees de droom weer langzaam en zachtjes voor. Dan sluit je je ogen en stel je voor dat je in de droom stapt. Kom jij al in de droom voor, dan stap je in jezelf. Kom je nog niet in de originele droom voor, dan plaats je jezelf in de droom.

Je weet nu wat er speelt en handelt naar het inzicht. Doe wat je moet doen zodat de droom loopt zoals jij zou willen dat het gaat. Hoe dat verloopt hangt natuurlijk 100% af van jou en je droom. Daar is geen pasklaar antwoord voor. Toch kan het zo zijn dat er personen of voorwerpen niet mee willen werken aan wat jij van plan bent.

Vraag ze dan waarom. Misschien zetten ze je wel op een nog beter spoor. In je droom stappend ben jij de baas maar dat betekent niet dat je je star en rigide moet opstellen. Wees flexibel maar laat de onwelwillende droomsymbolen het niet over nemen.

Blijven ze weigeren en bevalt dat je niet? Ga dan het gevecht met ze aan. Lees hoe je dit kunt doen door in het 1^e deel van deze gids in het hoofdstuk **15.1 de boze droomgids**. Je droomgids is in dit geval dan het weigerende droomsymbool.

Blijf net zolang aan je droom sleutelen en hem aanpassen tot deze je een krachtig, goed gevoel geeft. Blijf een paar minuten in dit gevoel en ervaar dan hoe je hele lichaam en denken wordt overgenomen door dit nieuwe krachtige gevoel.

Geef deze nieuwe energie een kleur. Geef het de kleur die bij dit gevoel past en ervaar hoe iedere cel, vezel, atoom in je lichaam en geest wordt overspoeld en geheeld door deze kleur. Maak het groter en groter totdat je voelt alsof je een soort van herboren bent.

Ik snap dat dit nieuw voor je kan zijn. Ook hiervoor geldt: neem de tijd en experimenteer. Toen je leerde zwemmen, sprong je ook niet gelijk van de hoge duikplank in het diepe. Alles heeft haar tijd nodig. Just enjoy en geef je er gewoon aan over. Nu gaan we kijken hoe we dit gevoel kunnen koppelen naar je dagelijks leven.

2- Een nieuwe realiteit

Vraag jezelf af waar in je leven de grootste behoefte hebt aan deze nieuwe droomenergie. Vaak komt er intuïtief een oude gebeurtenis naar boven. Gebeurt dat niet, dan kun je je afvragen:

- Is er gisteren, kortgeleden iets gebeurt wat aan deze energie gekoppeld moet worden?
- Wat mag er geheeld worden in mijn leven?
- Hoe loopt het op mijn werk?
- Hoe gaat het met mijn relaties (familie, vrienden, partner)?
- Hoe sta ik er financieel voor?
- Hoe is het met mijn fysieke gezondheid en mijn emotionele gezondheid?
- Speelt er iets bijzonders in mijn sociale leven?
- Hoe is het met de liefde en de seks?
- Hebben er enkele grote, ongewilde veranderingen in mijn leven plaatsgevonden?
- Verwacht ik deze veranderingen in de toekomst?

Nu doe je hetzelfde als boven met het inzicht en de droom. Je sluit je ogen en stapt met deze nieuwe krachtige energie in een

situatie. Deze nieuwe energie geeft je volop zelfvertrouwen om te handelen zoals je wilt.

Blijf net zolang in de situatie totdat deze situatie precies zo gaat als jij wilt. Herhaal deze nieuwe en positieve afloop zo vaak als mogelijk achter je gesloten ogen. Misschien heb jij de smaak te pakken en ben je nieuwsgierig of er nog andere situaties zijn die je met deze power kunt veranderen. Verander maximaal nog 2 andere situaties. En nu het mantra...

3- Het mantra

We gaan deze sessie afsluiten met een mantra. Hiermee tonen we dankbaarheid voor de nieuwe kracht. Dankbaarheid is de meest bevestigende en krachtige emotie die er is.

Door in een staat van dankbaarheid te stappen, maak je de transformatie nog krachtiger en definitiever. Spreek weer 50% langzamer dan je gewend bent en herhaal dit mantra vier keer:

“De komende tijd, uren, dagen, weken zal de betekenis, de boodschap en het inzicht van deze droom steeds meer deel uit gaan maken van mijn denken, voelen en handelen. Ik ben dankbaar voor wat er ontstaan is en weet dat dit een belangrijke stap is in mijn leven en beloof hem ten goede te gebruiken voor mezelf, anderen en de nieuwe uitdagingen die op mijn weg komen.”

4- Het echte leven

Nu komt het moment dat jij overdag bewust een soortgelijke situatie op gaat zoeken als die je getransformeerd hebt. Doe dat rustig en ervaar wat er gebeurt. Misschien is het de 1^e keer niet eens zo’n gek idee om alleen in jezelf te ervaren wat er gebeurt nu je met je nieuwe inzicht en kracht in deze situatie zit. Gewoon ervaren hoe anders jij nu naar de dingen kijkt en daar intern van te genieten.

De volgende keer voer je het dan ook uit. Je weet nu hoe je ook kunt handelen en dat doe je dan de volgende keer of wanneer jij eraan toe bent. In de echte wereld is er wel een groot verschil. Je weet niet hoe die ander gaat reageren. Vaak precies zoals je je het had voorgesteld maar soms ook niet. Wat er ook gebeurt: zie het als feedback en gebruik het om je strategie aan te passen zodat je steeds dichterbij je doel komt.

En dan nu mijn persoonlijke droomverslag:

5.6 - DE GROENE DIJK

"Ik loop op een soort van dijk die heel groen is, met volop gras. De dijk ligt in een baai zoals je die ziet in warme landen rond de Middellandse Zee. De baai wordt gevormd door 2 rotsgebergten. Een links, een rechts. De zon schijnt. De zee ligt voor een rij caravans en de dijk loopt hieraf zoals bij het IJsselmeer

Het is midden van de dag. Geen wolkje aan de lucht. Achter de caravans ligt een hoge groene duin. Het is een rij caravans op de Burghorn. De caravan van Verdriet staat er. Mary zit in de tuin. Ik kijk weg zodat ze mij niet herkent. Er is voor de rest niemand in de droom.

Titel: De groene dijk.

Motto: Kijk mij in de ogen...

1^e gevoel: fijn, rust.

1^e gedachte: er is niemand.

5 belangrijkste droomsymbolen:

- 1- "Mary" is een vrouw die ik fysiek onaantrekkelijk vind en een bepaalde weerzin oproept maar wel een succesvolle ondernemster is.
- 2- "Ik kijk weg" is de ontmoeting met iemand niet aan durven gaan omdat ik bang bent dat ze iets van mij wil, mij iets gaat verwijten
- 3- "De groene dijk" is een natuurlijke barrière die het land beschermt tegen het water. Water is ongrijpbaar en vloeibaar. Groen betekent dat de dijk vruchtbaar is en er dingen op groeien.

- 4- "De baai" is een plek waar het water ingesloten is door land aan een kant en je vaak kunt liggen in het zand en zwemmen in het water. Ook komt er in mij op het woord haaibaai. Dat is een type vrouw die mij schrik aanjaagt.
- 5- Burghorn is een camping waarop ik mijn jeugd veel heb doorgebracht. Een camping is een verzameling caravans waar gewone mensen uit de stad in de zomer naar toe trekken om te vertoeven.

Het invoegen van droomsymbool 1 en 2:

"Ik loop op een soort van dijk die heel groen is met volop gras. De dijk ligt in een baai zoals je die ziet in warme landen rond de Middellandse Zee. De baai wordt gevormd door 2 rotsgebergten. Een links, een rechts. De zon schijnt. De zee ligt voor de caravans en de dijk loopt hieraf zoals bij het IJsselmeer.

Het is midden van de dag. Geen wolkje aan de lucht. Rechts staan allemaal caravans. Achter de caravans ligt een hoge groene duin. Het is een rij caravans op de Burghorn. De caravan van Mary Verdriet staat er. Mary (een vrouw die ik fysiek onaantrekkelijk vind, een bepaalde weerzin oproept maar wel een succesvolle ondernemster is) zit in de tuin. Ik kijk weg zodat ze mij niet herkent (Ik kijk weg is de ontmoeting met iemand niet aan durven gaan omdat ik bang bent dat ze iets van mij wil, mij iets gaat verwijten). Er is voor de rest niemand in de droom."

Vervolgens ben ik door gaan associëren op de ingevoegde droomsymbolen. Dit houdt in dat je niet stopt bij de omschrijving die je boven hebt gegeven maar verder gaat in het verbinden van het droomsymbool met opkomende gedachten en gevoelens.

Ik geef hier een voorbeeld van bij het volgende droomsymbool

"Een vrouw die ik fysiek onaantrekkelijk vind, een bepaalde weerzin oproept maar wel een succesvolle ondernemster is."

Je kunt dan door associëren door jezelf de volgende vragen te stellen

- *Wat is een vrouw? Kan je kind dragen.*
- *Wat betekent fysiek? Is maar 1 deel van het geheel.*
- *Wat is onaantrekkelijk? Is subjectief.*
- *Wat is succesvol? Doen wat je leuk vindt.*
- *Wat is een ondernemster? Iemand die niet stil zit.*

Ga gewoon vrij associëren door zonder nadenken te benoemen wat er in je opkomt bij de verschillende onderdelen van het droomsymbool. Onthoud: de droom en het droomsymbool gaan over jou dus er komt een moment dat een bepaald idee steeds meer vorm krijgt en jij weet: hier draait het om, dit is mijn inzicht.

Mijn inzicht

Ik herkende in deze droom dat ik vaak mijn hoofd wegdraai bij vrouwen waar ik weerstand bij voel. Alleen maar omdat ik bang ben dat ik niet aan hun verwachtingen kan voldoen maar ook omdat ze niet aan mijn verwachtingen voldoen. De eerste groep omdat ze succesvoller zijn dan mij en de andere omdat ik ze niet aantrekkelijk genoeg vind.

Nieuwe droom

Ik stap met dit inzicht in de droom. Ik kijk naar Mary en vraag hoe het gaat. Ze lacht en loopt naar het hek van de tuin. We praten wat over werken en ondernemen. Ze zegt dat ze me altijd een beetje vreemd vond en ook leuk. Gaan we een keer koffiedrinken? vraagt ze. Ik zeg ja. Ook in de andere caravans

gebeurt nu van alles. De hele strip komt tot leven. De mensen zijn nog niet heel duidelijk maar ik voel dat dit gaat komen.

Nieuwe realiteit

Ik herinner mij als eerst dat ik gisteren mijn gezicht wegdraaide toen een niet zo'n knappe blonde vrouw mij zat aan te kijken. Ik sluit mijn ogen en stel me voor dat ik nieuwsgierig naar haar ben, het leuk is om haar te ontmoeten, iets van haar te leren en plezier te maken.

Het is vreemd maar nu doet zij wat ik eerst deed, ze draait haar blik weg. Toch voelt het goed. Uiteindelijk is open staan en jezelf zijn de beste filter die er is. In mijn gedachten komt de quote: "It is nice to be important, but it is more important to be nice."

Dan komt een gebeurtenis op de Elandgracht naar boven. Ik loop langs een vrouw, die ik ken, maar ik blijf recht vooruitkijken. Jammer want hij heeft een goed hart. Nu stel ik mij voor dat ik daar loop met de energie en het inzicht van de droom.

Ik zeg "hé" en zij zegt "hé". Meer niet maar het geeft wel een bevrijdend gevoel. Geen gedachten en zelfverwijt meer over het negeren in de oorspronkelijke situatie.

Nu lees ik het mantra langzaam aan mezelf voor om deze sessie af te sluiten.

"De komende tijd, uren, dagen, weken zal de betekenis, de boodschap en het inzicht van deze droom steeds meer deel uit gaan maken van mijn denken, voelen en handelen."

"Ik ben dankbaar voor wat er ontstaan is en weet dat dit een belangrijke stap is in mijn leven en beloof hem ten goede te gebruiken voor mezelf, anderen en de nieuwe uitdagingen die op mijn weg komen."

Nieuwe leven

Voor mij was dit een hele vruchtbare sessie. Het gaf mij een inzicht waar ik mij nog nooit echt bewust van was geweest maar toen het kwam, was het zo logisch als wat. Ik herkende het meteen.

Ik ben erop gaan letten en heb bewust mijn gedrag veranderd. En zo heb ik veel leuke en nieuwe mensen ontmoet en mijn eigenwaarde heeft daarmee een boost gekregen.

Omdat het natuurlijk zo is dat het afwijzen van een ander in wezen niets meer is dan het afwijzen van jezelf.

5.7 - TENSLOTTE

Ik hoop dat jij net zoveel hebt genoten van deze gids als ik heb gehad aan het schrijven en uitwerken ervan.

Wanneer je de boodschappen uit je dromen, lucide of met Droomologie, toepast in je dagelijks leven, ga je gegarandeerd nieuwe stappen maken. Je komt tot inzichten in je gedrag en gevoel waar je je nu nog helemaal niet bewust van bent.

Zelf als je in het begin maar een paar minuten per dag aan je dromen besteed, zet je de deur open voor verdere groei.

Aandacht geven aan je dromen heeft een culminerend effect. Je gaat hierdoor steeds makkelijker je dromen vertalen naar wat er nu speelt in je leven.

Zo neem jij steeds meer de verantwoordelijkheid voor wat er gebeurt in je leven. Je lost op en verandert. Gewoon omdat jij diep van binnen het beste weet wat je wil verbeteren in je leven. Daar kan geen life-coach, goeroe of therapeut tegen op.

Wees lief en ondersteunend naar jezelf toe. Volhouden – elke dag een beetje aandacht aan je dromen – is het enige wat nodig is om de volgende stap te maken. En vergeet ook het allerbelangrijkste niet: zorg dat je er vooral veel plezier in hebt....

Opnieuw succes en geniet,

Jeroen

PS: Heb jij een vraag feedback over onze website Helder Dromen of de Lucide Droom Gids? Stuur dan even een berichtje naar dromenhelder@gmail.com. We leren en horen graag van je.