

Hulpmiddelen om dromen te onthouden

- Lezen wij iets over dromen, dan onthouden we ze ook gemakkelijker
- Neem wat tijd om je dag bewust af te sluiten. Met een dagboekmoment bijvoorbeeld
- Anselm Grün¹: Een avondgebed is hygiëne voor de ziel en bereidt ons voor op de dromen die God ons wil zenden. De monniken menen dat het gaan slapen zonder te hebben gebeden en het meenemen van ergernis in onze slaap, kwade dromen brengt. We kunnen 's avonds aan God vragen dat hij ons de goede dromen zendt en dat we erop mogen letten wat God ons hierdoor zegt.
- Begin 's ochtends niet direct met denken aan wat je allemaal gaat doen overdag. Neem eerst tijd om nog wat te doezelen, in de slaaphouding. Als er dan een klein fragmentje van je droom terugkomt, concentreer je je erop. Vaak komt dan opeens weer de hele droom in herinnering.
- Schrijf je dromen op. Het noteren van je dromen kan in het begin misschien als vervelend huiswerk voelen. Geleidelijk kun je het gaan ervaren als jezelf een cadeautje schenken: aandacht hebben voor wat er in je leeft.
 - Hanteer bij het opschrijven van je droom de tegenwoordige tijd
 - Schenk aandacht aan details en schrijf die op
 - Houd de beschrijving van de droom gescheiden van eventuele associaties die je erbij hebt
 - Een mooi schrift hiervoor gebruiken kan het plezier verhogen en drukt respect uit voor de bijzondere gave die de droom is.



¹ Anselm Grün (1998) *Dromen zijn géén bedrog*. Kampen-Gent: Kok -Carmelitana