

Voedingsmiddelen voor fijne dromen

Dromen komen voor tijdens de remslaap. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen de kwaliteit van de remslaap bevorderen of hinderen, zoals cafeïne houdende dranken. Deze kunnen slaap patronen ontregelen, dus probeer deze in ten minste de laatste twee uur voordat je naar bed gaat te mijden. Het eten van melatoninerijke voedingsmiddelen verhogen je kansen op een goede nachtrust met levendige dromen. Amandelen, kersen, tomaten, zaden en haver hebben allemaal een hoog melatoninegehalte.



AARDE

De aarde staat voor een gevoel van stabiliteit en rust, maar erover dromen betekent het tegenovergestelde – je voelt je onrustig en gespannen. Het is tijd om terug te gaan naar de basis en meer in contact te staan met de grond en je één te voelen met de aarde en de mensen waar je van houdt.



ACCORDEON

Als je droomt dat je accordeon speelt, betekent dit dat je over iets in je leven heel erg ongelukkig bent en dat je hier fysiek veel last van hebt. Als je daarnaast het geluid van een accordeon hoort in je droom, dan impliceert dit dat je meer aandacht moet besteden aan de leukere, positievere aspecten in je leven – misschien moet je een muziekinstrument leren spelen. Wellicht wel iets anders dan de accordeon...



ACHTERVOLGD WORDEN

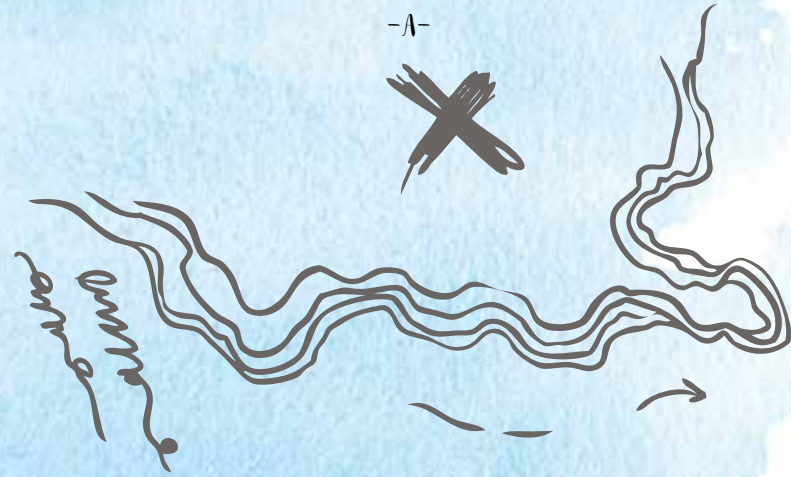
Dit is een veel voorkomende angstige droom. Probeer je eerst te herinneren wie of wat je achtervolgt om beter te kunnen begrijpen waar je bang voor bent. Houd hierbij ook rekening met de afstand tussen jou en hetgeen je achtervolgt – als de achtervolger dichtbij is, dan voel je je overweldigd door een situatie, terwijl de achtervolger die op een aanzienlijke afstand blijft suggereert dat je je huidige problemen met gemak zult overwinnen. Deze dromen komen ook vaak voor als je het nieuws of een enge film kijkt vlak voordat je naar bed gaat.

ANTROPOMORFISME

Neem je de gedaante aan van een dier in je droom? Als dit zo is, dan kan dit betekenen dat je ongeremder en intuïtiever wordt. Het kan ook betekenen dat je het gevoel van vrijheid hebt gevonden. Een derde optie is dat je dierlijke instincten hebt die tot uiting moeten komen (ja, *die soort!*).

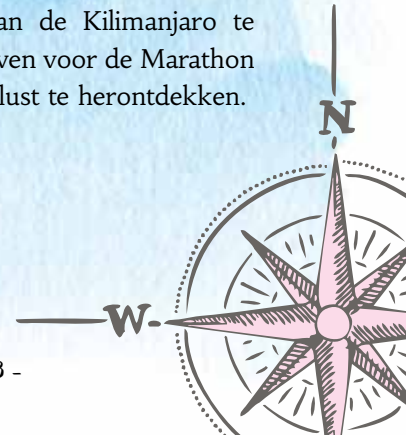
AUTORIJDEN

Als je achter het stuur zit, dan moet je kijken naar hoe je rijdt – verantwoord of onverantwoord – omdat dit verwijst naar je levenshouding. Als je hindernissen of moeilijke rijomstandigheden tegenkomt, dan kan dit betekenen dat je worstelt met moeilijkheden in je leven. Als je door een storm rijdt, dan wijst dit erop dat je extra voorzichtig moet zijn in je aanpak van bepaalde situaties waar je snel mee te maken zult hebben. Als je de bijrijder bent in de auto, dan kan dit betekenen dat je je machteloos voelt en dat het tijd wordt wat verantwoordelijkheden en macht terug te pakken die je voorheen wel had. Zie Voertuig.



AVONTUUR

Dromen over avonturen in exotische oorden kan betekenen dat je dagelijkse leven een beetje saai is geworden. Misschien wordt het tijd die beklimming van de Kilimanjaro te boeken of je in te schrijven voor de Marathon des Sables om je levenslust te herontdekken.



BOOMGAARD

Een bloeiende boomgaard geeft aan dat je leven vol overdadigheid is. Als de boomgaard kaal is of het fruit is verrot, dan betekent dit dat je de dingen waar je dankbaar voor moet zijn niet ziet. Gebruik deze droom om je eraan te herinneren dat je je moet richten op de belangrijke dingen in het leven zodat ze tot bloei komen.

BREIEN

Als je aan het breien bent in je droom of je kijkt naar iemand die aan het breien is, dan kun je baat hebben bij meer gemeenschappelijke dingen en creativiteit in je leven. Denk aan wat breien voor jou betekent. Verlang je naar meer rust? Of associeer je breien met een bepaald persoon? Als dit zo is, dan is het goed je te bedenken wat de kwaliteiten van deze persoon zijn om je droom te ontrafelen.



Alles wat
we
zien
of
denken

is maar een
droom
in een
droom.

Edgar Allan Poe

DOOD

Dromen over de dood is niet zo definitief als je op het eerste gezicht zou denken. Het symboliseert verandering of tenminste een verlangen naar een positieve gebeurtenis. Het kan een periode van verandering voorstellen, zoals een nieuwe baan, een verhuizing of een nieuwe relatie, dus het kan een van de positievere dingen zijn om over te dromen. Zie *Sterven*.

DOOIER

Het eigeel van een ei voedt de ontwikkeling van het embryo. Een eidooier in je droom kan betekenen dat je actie moet ondernemen om voor jezelf te zorgen of om onafhankelijker te worden. Er komt uiteraard nieuw leven uit eieren voort. Dus eidooiers kunnen ook staan voor nieuwe ideeën en creativiteit. Dit is zeker weten het perfecte excuus om tijdens het ontbijt meer eieren te eten.

DOOLHOF

Als je droomt over verdwaald zijn in een doolhof, dan ben je wellicht wat in de war door de wendingen in het leven. Misschien worstel je met gedachten en emoties die door elkaar heen lopen? Als je denkt dat het doolhof in je droom staat voor een bepaalde situatie in je leven, bedenk dan hoe het doolhof eruitzag in je droom. Kun je iets zien wat aangeeft hoe je eruit moet komen?



DRAAK

Deze mythische hagedisachtige figuren wijzen erop dat je een licht ontvlambare persoonlijkheid bent – een kort lontje – wat voor problemen kan zorgen met je naasten en geliefden. Kalmeer en leer hiermee om te gaan, voordat je in de kou staat.