

DROMEN

DUIDINGEN,
VERBORGEN BETEKENISSEN,
SYMBOLEN

ALISON DAVIES

ILLUSTRATIES VAN
JESÚS SOTÉS VICENTE

Inleiding

Droom je dat je droomt, dan ben je bijna wakker.

NOVALIS

Het dromenuniversum lijkt op het eerste gezicht misschien complex, vol sterrenlandschappen en andere werelden. Het is een plek van zelfontdekking, een magisch toevluchtsoord waar jij de auteur bent van je eigen bestemming. Alles wat je ziet en ervaart, heb je zelf gecreëerd. Ook al is het onbekend terrein, het is gebaseerd op jouw gedachten, gevoelens en overtuigingen – dus eigenlijk is er niets om bang voor te zijn. Om het te betreden hoef je je alleen maar in een droom te laten wegzakken. In deze sluimertoestand kun je de controle loslaten en neemt je onderbewuste het over. Het stelt je in staat om door de kracht van je dromen diepe en vaak vergeten reserves van creativiteit aan te boren.

Onze droomwereld is een plek van verbeelding en mysterie waar alles mogelijk is. Je geest – die overdag vol zit met gepieker en zorgen –

wordt in je droom een blanco doek, waarop jij je eigen ‘schilderij’ kunt schilderen. Droomtijd is een kans om te spelen, te ervaren en te verkennen, en hoewel je zorgen van overdag nog steeds kunnen opduiken, is dit je kans om ze te verwerken en de wereld te begrijpen.

In dit boek leer je je eigen droomcode te kraken, symbolen te ontcijferen en bevriend te raken met je onderbewuste. Ontdek de diepere betekenissen achter terugkerende dromen en leer dat nachtmerries verborgen pareltjes kunnen zijn in jouw strijd tegen je angsten. Vanaf pagina 27 worden de verschillende droomsymbolen beschreven en hoe je ze kunt interpreteren. Kortom, je wordt even helemaal ondergedompeld in de wereld van slapen en dromen, met de bedoeling er als herboren weer uit te komen – en met een hernieuwde liefde voor *jouw* dromen.

De code kraken

Als je het raamwerk van de droom eenmaal op papier hebt gezet, geeft dat je de mogelijkheid om delen van je droom opnieuw te kunnen beleven. Dit helpt je om de emoties op te roepen die je tijdens je droom hebt ervaren. Wat je voelde is extreem belangrijk, omdat het je een duidelijke aanwijzing geeft over de diepere betekenis. Was je boos en gefrustreerd in je droom, dan is het aannemelijk dat die frustraties uit je dagelijkse leven komen. Wees eerlijk over de bron van je ergernis, want dan pas ga je inzien hoe die verband houdt met je droom.

Veel dromen weerspiegelen wat je op de een of andere manier in het echte leven doormaakt, maar er zijn ook dromen die te maken hebben met hoop, angst en diepgewortelde verlangens. Deze voelen vaak levensecht aan, want het zijn zaken die je na aan het hart liggen en die in je psyche verankerd zijn. Dit verklaart waarom nachtmerries je dagenlang bij kunnen blijven. Dromen als deze kunnen worden opgevat als voorgevoelens over de toekomst, terwijl het in feite gewoon je onderbewuste is dat op een 'oerniveau' tot je spreekt.

Je dromen begrijpen

STAP EEN

◇ Hoe voelde je je door de droom? Schrijf op welke emoties je hebt ervaren. Het kunnen er meer zijn dan één, vooral als de droom steeds veranderde.

◇ Als je de droom kon samenvatten in één zin, wat zou je dan zeggen? Ga nog een stap verder en stel je voor dat je maar één woord had om de droom te beschrijven, welk woord zou het zijn?

◇ Schrijf alles op en lees het nog een keer door.

STAP TWEE

◇ Maak een lijst van de mensen, plaatsen en dingen in je droom.

◇ Omcirkel eventuele symbolen die opvallen.

◇ Denk na over elk symbool en over wat het voor je betekent. Vat dit in een paar woorden samen. Schrijf je gedachten op.

STAP DRIE

◇ Lees de lijst van emoties en symbolen eens rustig door. Zie je een patroon? Is er iets wat de symbolen en emoties met elkaar verbindt?

◇ Als er een verhaallijn is, bedenk dan of die iets weerspiegelt wat er in je leven gaande is.

◇ Blijf je dromen de volgende dagen opschrijven, ook als je nog geen duidelijke conclusies kunt trekken, en kijk of er zich vergelijkbare emoties en symbolen aandienen.

Na verloop van tijd zul je de taal van jouw dromen en de betekenis van bepaalde symbolen steeds beter gaan begrijpen. Hierdoor krijg je meer inzicht in je dromen, waardoor je zult leren vertrouwen op je intuïtie, of je nu wakker bent of slaapt!

Vliegen

Vliegen in een droom geeft een gevoel van vrijheid. Meestal is het een opwindende en vreugdevolle ervaring; de dromer voelt zich heerlijk. Het is een van de positiefste algemene dromen en een heel gunstig teken: je voelt niet alleen dat je controle hebt over je leven, maar ook dat je gelukkig bent met hoe de dingen gaan. Vliegen kan betekenen dat je een doel bereikt of dat een lang gekoesterde wens in vervulling gaat. Afhankelijk van hoe goed je vliegt, kun je flink vooruitgaan in je persoonlijke en professionele leven.

Een andere interpretatie luidt dat het je gelukt is uit te stijgen boven iets wat je dwarszat. Je bent vrij van zorgen en kunt weer door met je leven. Als je vleugels hebt gekregen die je helpen bij het vliegen, duidt dat op een periode van spirituele groei. Je zult veel over jezelf leren en nieuwe hoogten van wijsheid en inzicht bereiken.



Naar muziek luisteren

Het is heerlijk om naar muziek te luisteren en je te verliezen in de melodie. Het doet er niet toe welk liedje het is; als je ervan geniet, ben je in het moment. Hoe voelde je je tijdens je droom? Werd je vrolijk van de muziek of bracht die je met beide benen op de grond? Als je je kunt herinneren welke muziek het was, schrijf het dan op. Dit kan namelijk een aanwijzing zijn voor de onderliggende boodschap. Eén ding is duidelijk: de droom dringt er bij je op aan om een stap terug te doen, om je bewust te worden van je omgeving en echt te luisteren naar wat anderen zeggen.

Muziek schrijven

Als je muziek componeert in je droom, ben je vaak ook creatief in je dagelijkse leven. De drang om iets van waarde te produceren is in je dromen naar de oppervlakte geborreld. Zie je jezelf optreden of een orkest dirigeren, dan streef je ernaar om waardevolle dingen te creëren. Denk na over je talenten en vaardigheden en hoe je ze kunt gebruiken om je passies te vervullen.



Fietsen

Om lang te kunnen fietsen, heb je kracht en uithoudingsvermogen nodig – en dat is nou precies wat dit droomsymbool je duidelijk wil maken. Je kunt komen waar je wilt in het leven, maar dan moet je wel een inspanning leveren. Verwacht niet dat je dingen zomaar op een presenteerblaadje aangeboden krijgt. Ga in plaats daarvan actief op zoek naar je dromen en wees bereid om hard te werken om het gewenste resultaat te behalen.

Motor

Rijden op een motor heeft iets avontuurlijks. Een motor is supersnel en dynamisch, en kan je in een oogwenk brengen waar je moet zijn. Maar er kleeft ook iets gevaarlijks aan. Dromen dat je op een motor zit, duidt erop dat je meer opwinding wilt in je leven, of dat je haast hebt om succes te behalen. Er is hoe dan ook een gevoel van urgentie. Misschien ben je ongeduldig, maar houd de volgende wijsheid in je achterhoofd: 'Dwazen storten zich ergens in waar engelen liever even afwachten.'





MYTHISCHE WEZENS



... en uit het hart van de bloesem kwam een eenhoorn tevoorschijn.

JAMES ENDICOTT

Een presentatie houden

Spreken in het openbaar is iets waar veel mensen over dromen. Meestal geeft het aan dat er iets van je hart moet. Misschien vind je het moeilijk om te uiten wat je nodig hebt. Als je zenuwachtig bent in de droom, betekent dit dat je veel aantrekt van wat anderen van jou denken. Dit belemmert je op de een of andere manier in je leven. Heb je moeite om de juiste woorden te vinden, dan wijst dat op de noodzaak om voor jezelf op te komen. Neem de tijd en schrijf op wat je wilt zeggen, zodat je goed voorbereid bent. Is de presentatie een succes, dan laat dat zien dat je op de goede plaats bent en dat je effectief communiceert. Profiteer hiervan en maak van de gelegenheid gebruik om een loonsverhoging of promotie te vragen.

Te laat op je werk

Deze droom staat voor een onderliggend gevoel van frustratie. Je wilt ergens anders zijn, maar hoe hard je ook je best doet, het lukt je gewoon niet. Of je nu vastzit in het verkeer of je kantoor maar niet kunt bereiken of vinden, deze droom vertelt je dat je iets mist. Er is sprake van een gevoel dat de tijd opdraakt om een bepaalde droom of een zeker doel te verwezenlijken, maar dat is enkel jouw perceptie.

