

Робочий аркуш «Мій діалог зі сном»

1. Мій сон

Запиши сон так, як ти його пам'ятаєш: місця, людей, предмети, події, кольори, дивні деталі. Не пояснюй і не тлумач його.

Пиши від першої особи, у теперішньому часі: «Я стою. Я йду. Я бачу. Я чую. Я відчуваю».

Мій сон:

2. Що в цьому сні для мене важливо?

Зверни увагу на те, що найбільше привертає твою увагу. Це може бути образ, персонаж, місце, предмет, дія або відчуття.

Що мене найбільше зачепило?

Що я відчував/відчувала у сні?

Що я відчуваю зараз, коли його згадую?

3. Мої асоціації

Не шукай значення символу в соннику. Запитай себе: «Що це означає особисто для мене?» Записуй перші асоціації, навіть якщо вони здаються дивними або нелогічними.

Образ	Мої асоціації	Особисті спогади / зв'язки

Яка асоціація виявилася найбільш живою або несподіваною?

4. Що відбувається між образами?

Подивись на сон не як на набір символів, а як на історію. Що відбувається між персонажами та образами?

Хто чогось хоче?

Хто чогось боїться або уникає?

Хто має силу, а хто її втрачає?

Що змінюється протягом сну?

5. Де це є в моєму житті?

Не шукай буквальної відповідності. Шукай схоже почуття, конфлікт або динаміку у своєму теперішньому житті.

«Де зараз у моєму житті я почуваюся так само?»

«У яких стосунках або ситуаціях повторюється подібна динаміка?»

6. Моя гіпотеза

Тепер спробуй зібрати побачене в одну версію. Це не «правильне значення», а твоя робоча гіпотеза.

«Можливо, цей сон говорить мені про...»

«Можливо, він показує мені те, чого я не помічаю або не хочу помічати вдень...»

7. Повернення у сон

Зараз ми не будемо аналізувати сон. Ми повернемося в нього через активну уяву. Обери один образ або момент і дозволь сцені продовжитися.

Що я побачив/побачила?

Що змінилося порівняно з початковим сном?

Що сказав або зробив образ?

Що я відчував/відчувала?

8. Що я почув/почула?

Подивись на сон, свої асоціації та досвід активної уяви разом. Що нового ти побачив/побачила в собі?

«Що в мені хоче бути побаченим, почутим або визнаним?»

«Про що я, можливо, вже давно знаю, але не хочу цього знати?»

9. Інтеграція

Робота зі сном не закінчується на усвідомленні. Подумай, що ти можеш зробити з тим, що почув/почула.

Що я хочу забрати із цього досвіду?

Що я хочу спробувати зробити інакше?

Моя маленька дія:

«Сон не потрібно розгадати. Його потрібно почути.»