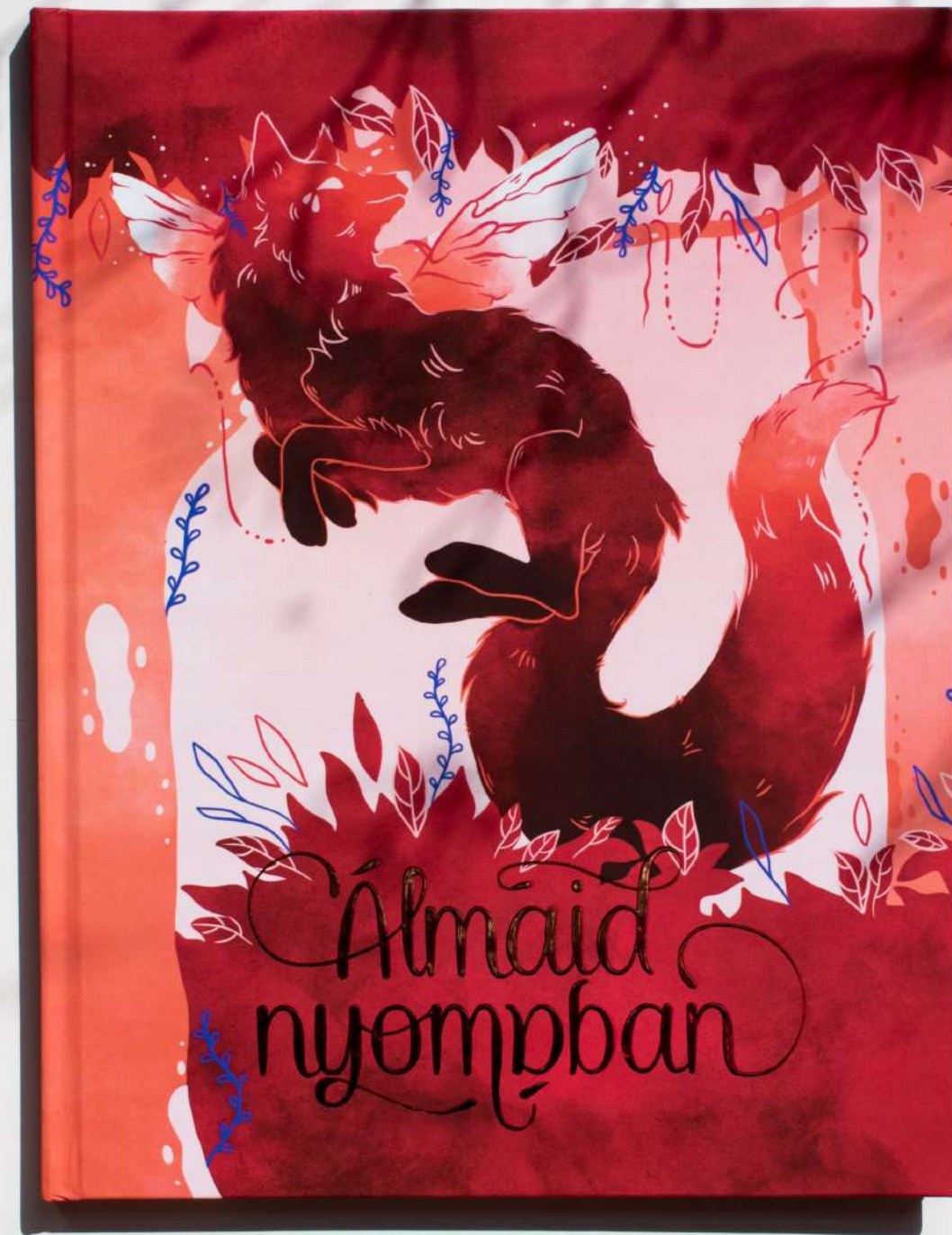


cím: Álmaid nyomában
konzulens: Rudics Mónika
2023

Karsai Alexandra
behance.net/alexandrakarsai
@abrandhozo

Almaida
nyempuran





Első
fejezet





Mire való az alvás?

Ebben a fejezetben az alvásról és az álmodásról fogsz többet megtudni. Talán már most is tisztában vagy néhány dologgal, például ismersz néhány szakki-fejezést, mint a REM fázis vagy, hogy mindannyian álmodunk. Azonban azt tudtad, hogy a REM fázis csak egy, az alvás 4 fázisa közül és, hogy mindnek megvan a szerepe az éjszaka során? Vagy esetleg azt, hogy egy este alatt 5-7 különböző álmod is lehet? Ilyen és ehhez hasonló érdekes tényekkel és még felkutatandó témákkal fogsz találkozni ebben az első részben.











Második
fejezet





A tudatos álmódás

Ebben a fejezetben, a tudatos álmodásról és annak elsajátításáról fogsz többet megtudni. Megismerkedhetsz a tudatos álmodás fogalmával, sorra kerülnek a különböző technikák és néhány érdekességgel is találkozhatsz.





WILD

A WILD
közé tartozó m
a 'beleálmodás' tec
a lényege, hogy telj
gad, egyre nyugodtabb
a tudatodat, miközben e
el álmodni. A nehézsége
találd meg az aranyközépu
vagy eléggé tudatos, akkor
el fogsz aludni (és bár így
sajnos nem tudatosan),
gosan tudatos vagy akk
fogsz kellőképpen el
nem tudsz elaludni

A WBTB
(wake back to bed)
WILD módszer. A lényege, h
hány óra alvás után, fel
Biztosan is



Harmadik fejezet



Az álmok és a vizu

A beszéd és az írás felismerés a bal agyfélteké-
teke területeihez kapcsolódik. Előfor-
közti kapcsolat ezért van

A vizu



milyen hangulatú volt az álom?



1



2



3



4



5



6

értékelés:

1. csodálatos
2. pozitív
3. semleges
4. vegyes
5. negatív
6. rettenetes









Kérdezd meg,
álmodom-e?

Kérdezd meg,
álmodom-e?

Kérdezd meg,
álmodok-e?

Kér

Kérdezd meg,
m-e?



érzés



szereplő



környezet

illusztráció



BIZTONSÁG

BIZTONSÁG

kártyanév

Életednek nyugodt, **békés szakasza** következik. Egy olyan álom, amelyben jól érzed magad, arra utal, hogy elégedett vagy azzal, amit elértél, vagy a kitűzött céljaiddal. A melegséget, a szeretetet, a biztonságot és a védelem iránti igényt szimbolizálja. Lehet, hogy a külvilág elől keresel valamilyen menedéket, és vigaszt.

magyarázat



álomtípus

szereplő kártyák (állat)



PÓK



KÍGYÓ



RÓKA



FARKAS



MEDVE

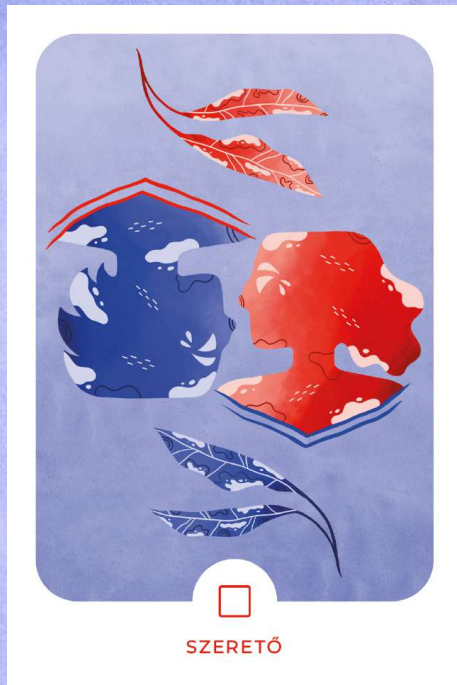


BÁLNA



MADÁR

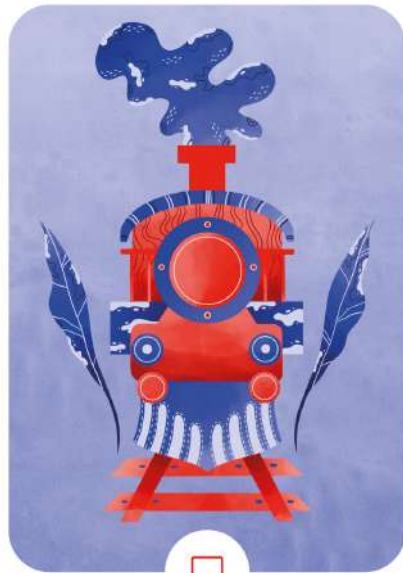
szereplő kártyák (személy)



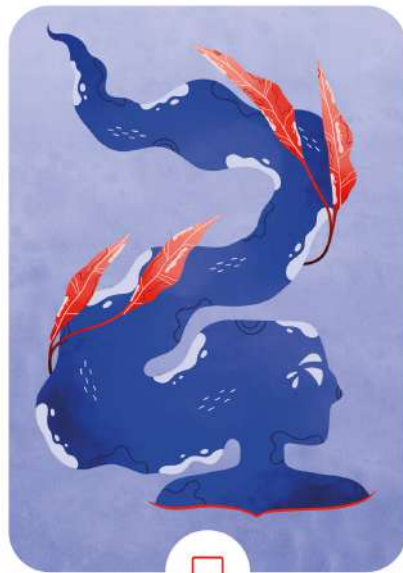
szereplő kártyák (tárgy)



☐ AUTÓ



☐ VONAT



☐ HAJ



☐ BOR



☐ TÜKÖR



☐ FOG



☐ PÉNZ




ABLAK




HÁZ




HAJÓ




AJTÓ

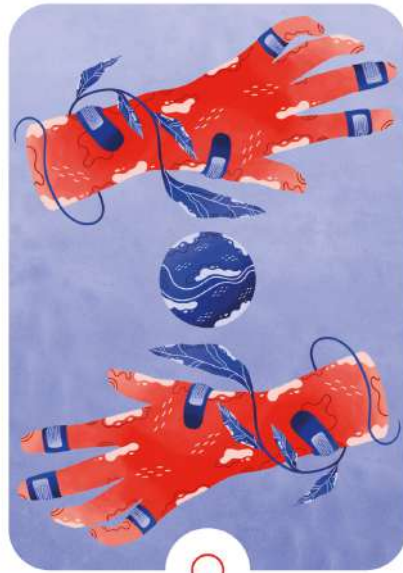
környezet kártyák



GYÓGYULÁS



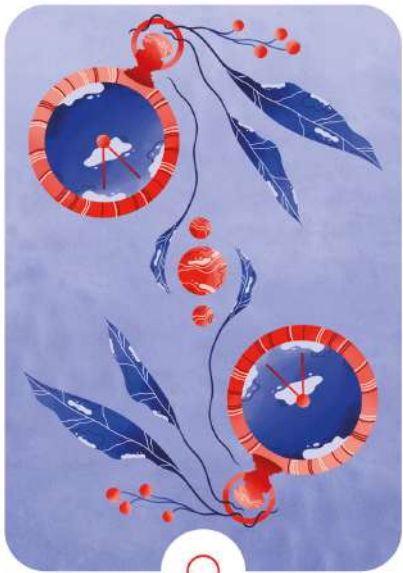
TALÁLKOZÁS



SÉRÜLÉS



GYILKOSSÁG



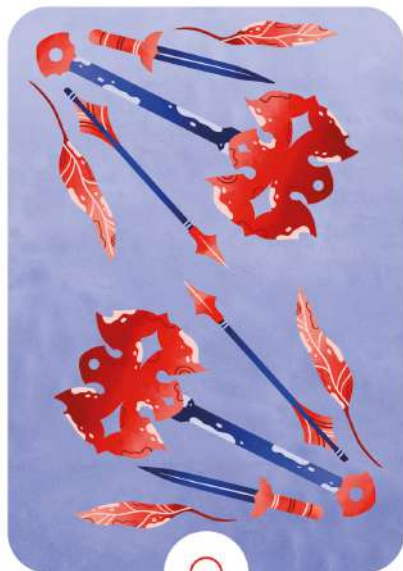
ELKÉSÉS



HALÁL



ÉLET



HARC

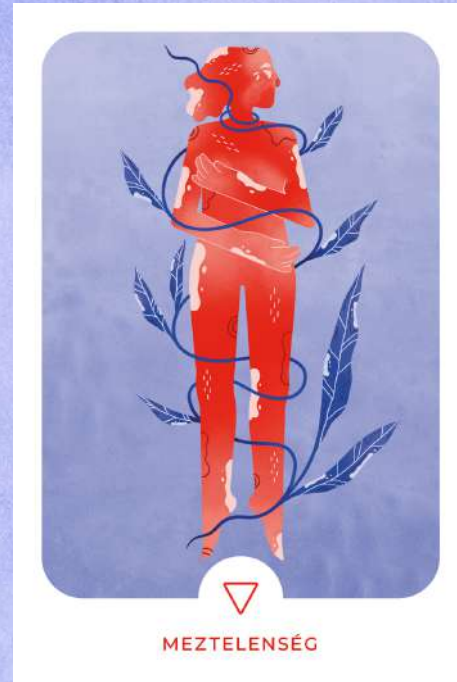
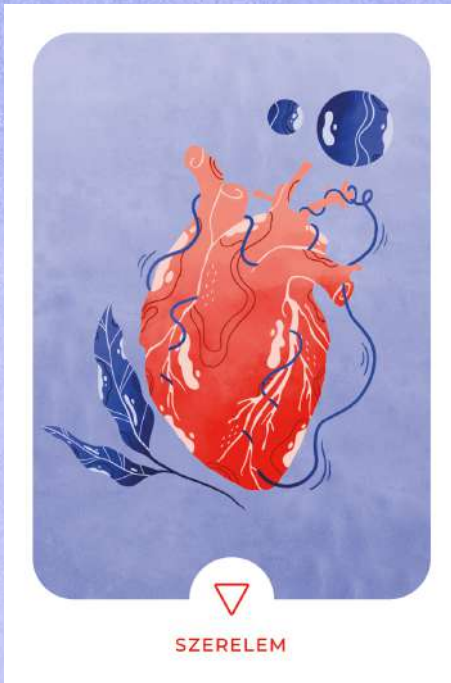


VALAMI TÖNKRE MEGY



VALAMI ÜLDÖZ

érzés kártyák





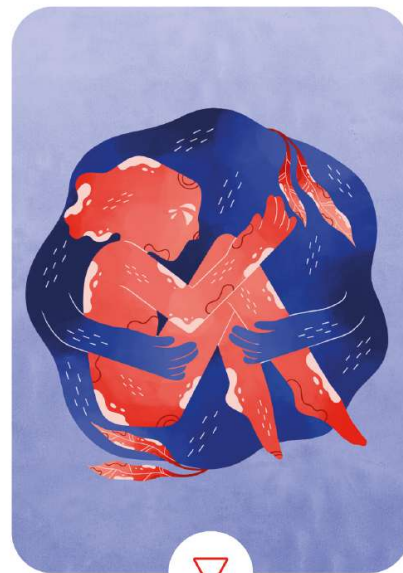
SZABADSÁG



FÁJDALOM



BÉNULÁS



BIZTONSÁG



SZOMORÚSÁG



BOLDOGSÁG



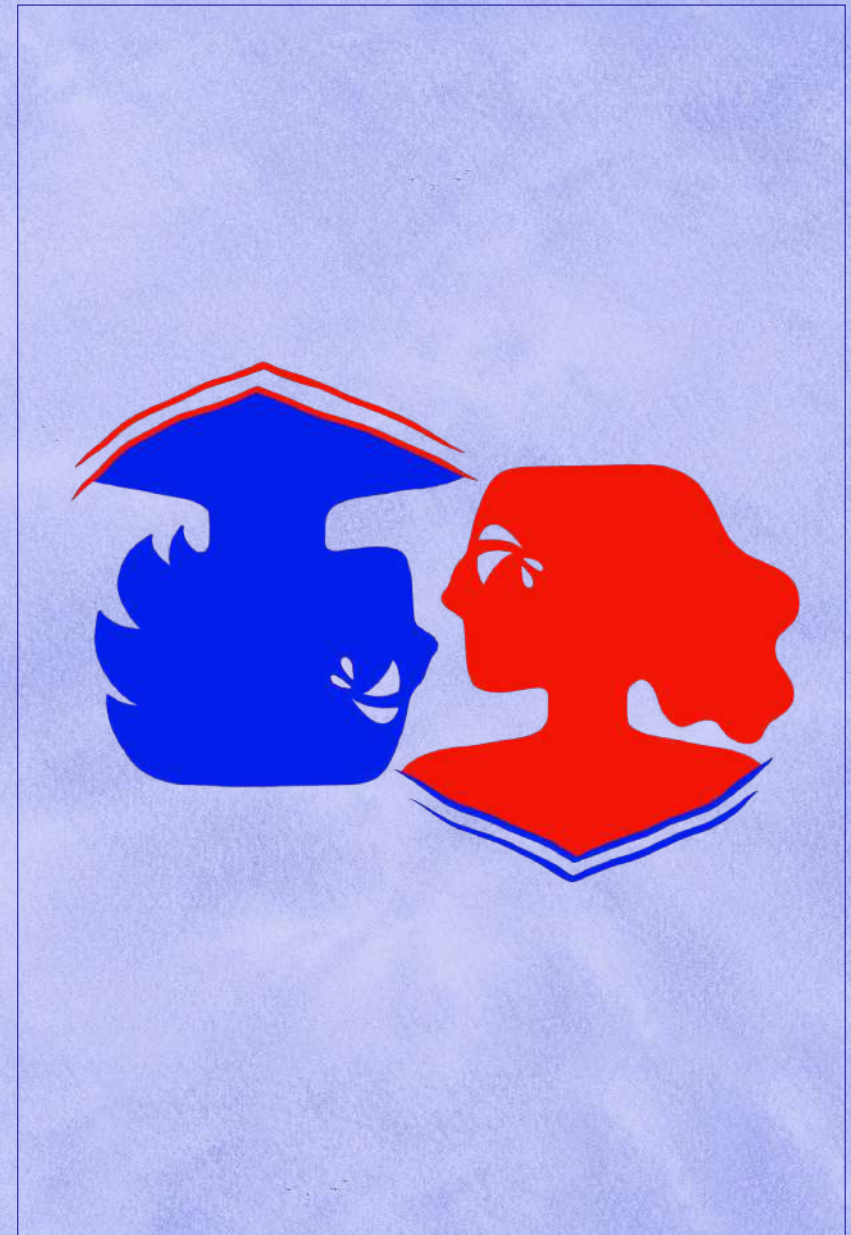
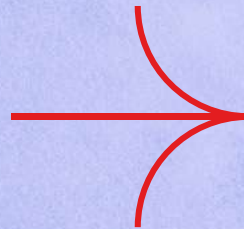
MAGÁNY



INTIMITÁS

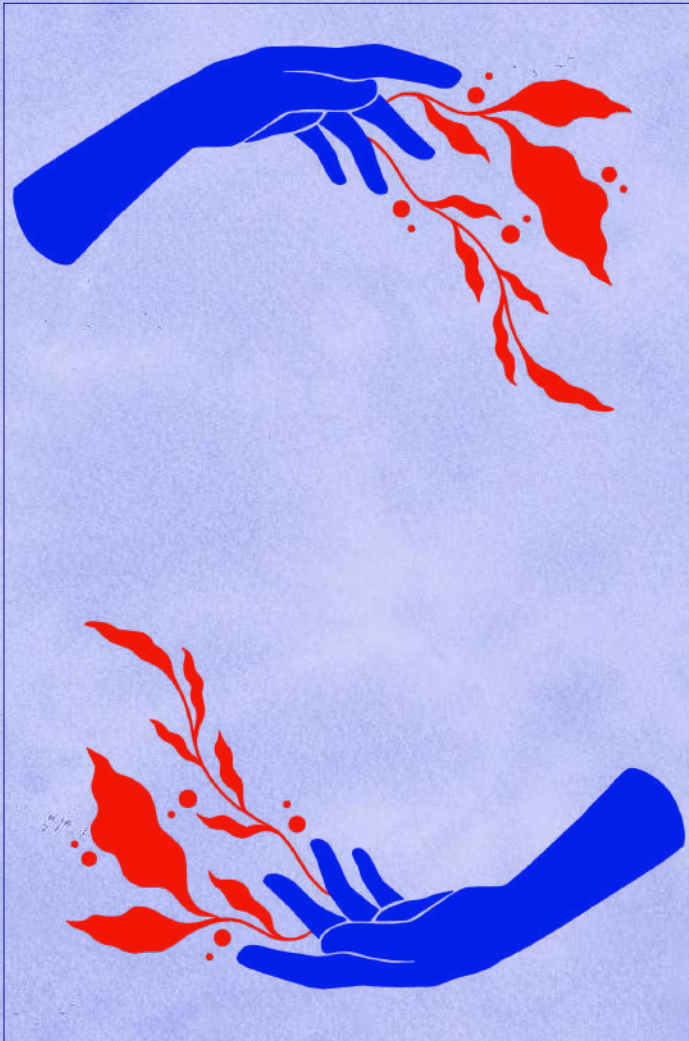


magyarázó kártyán lévő illusztráció

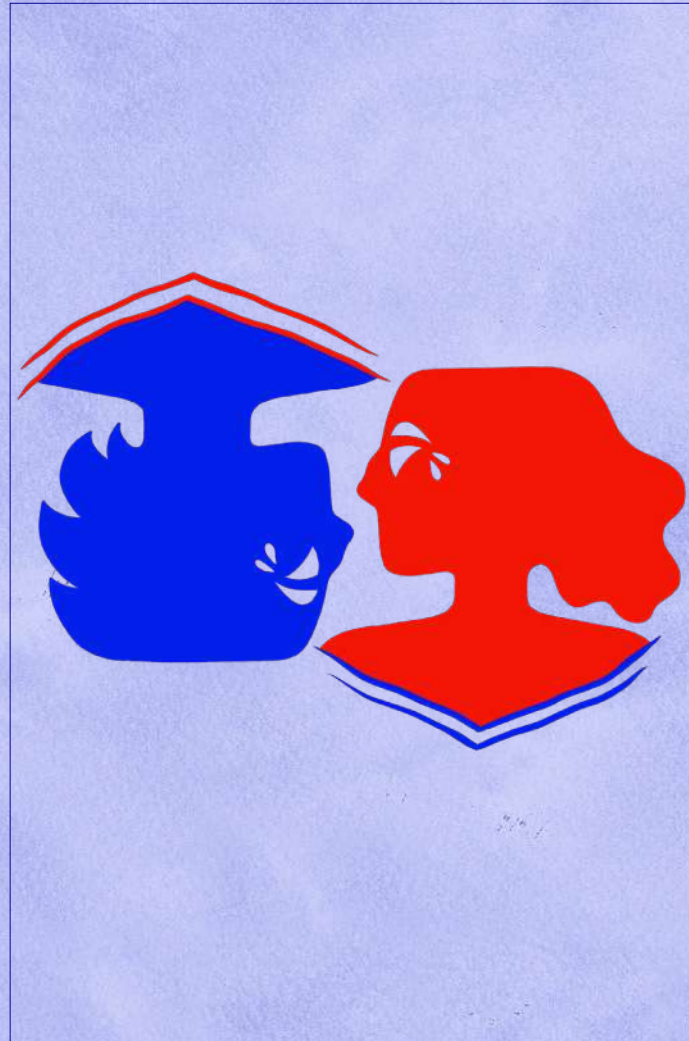


átlátszó kártyán lévő leegyszerűsített verzió

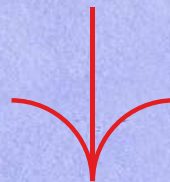
Azt álmodtam, hogy találkoztam egy régi szerelmemmel, majd arra ébredtem, hogy zuhanok.



+



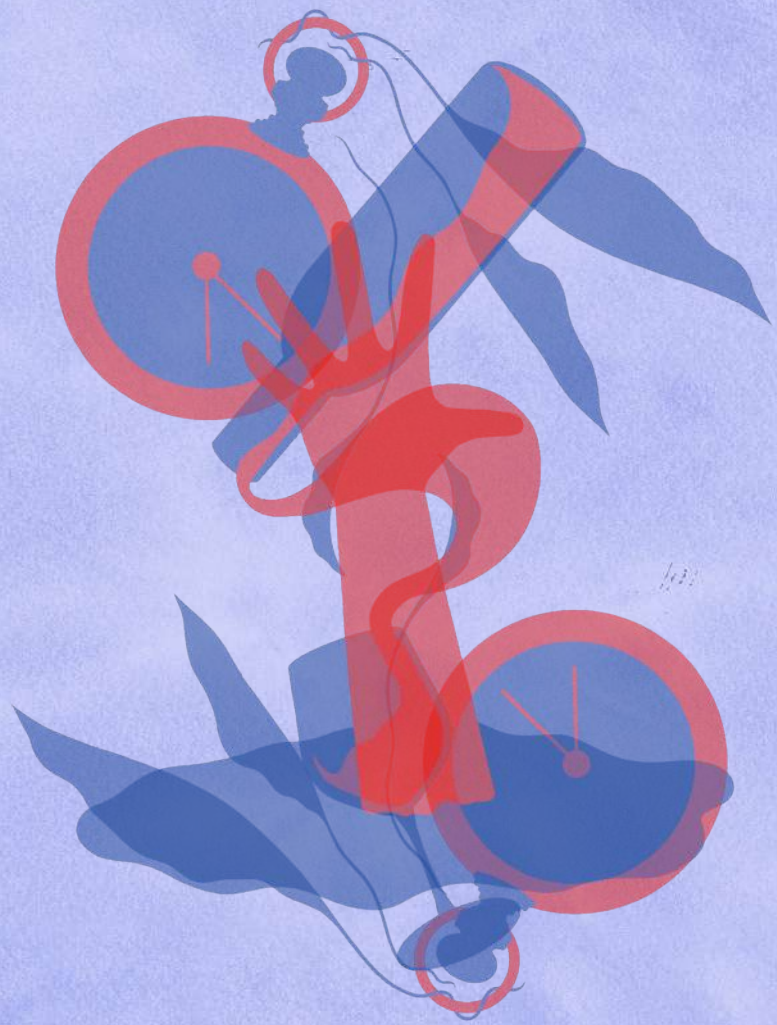
+





Azt álmodtam, hogy találkoztam
egy régi szerelmemmel, majd
arra ébredtem, hogy zuhanok.

az álom vizuális kivetülése





BIZTONSÁG



TALÁLKOZÁS

SZERETŐ

Ha szereimről álmodsz azzal megerősíted az iránta való érzéseidet. Azonban, ha a paród keletlenül álomban szerepel, az a kapcsolattal való elégedetlenségre utalhat. Az álombeli szereim tüköze. A szeretővel kapcsolatos álom az elfogadást, az ontbecsülést és a valódi belső értéket felismerést szimbolizálja, ugyanakkor ez az álom lehet egy elégtelen kapcsolat kompenzációja is.



VONAT



BOLDOGSÁG

REPÜLÉS

A repülés a kötöttségektől mentes, súlytalan szabadság érzete. Ha álmodban repülsz, az azt jelenti, hogy zavar a sok guzsba kötő szabály, tilalom, kötelesség. Vágyasz a kötöttségektől mentes, szabad életre, ahol azt teheted, amit csak szeretnél. Erdemes elgondolkozni rajta: valóban olyan életet élsz, amelyet igazán szeretnél? A repülés utalhat még a kreativitásra, illetve arra, hogy valami miatt nem tudod kielégíteni az alkotás iránti szenvedélyedet.

GYÓGYULÁS

A gyógyulásról szóló álom az érzelmi vagy fizikai gyógyulás iránti igényedet jelképezi. Meg kell találnod az erőt, hogy kijavítsd a problémákat, az életben es vigyázzon kell magadra. Ez az álom azt is jelentheti, hogy egy nehéz időszak a végehez közeledik, de a jövőben óvatosságnak kell lenni a megerősítő dolgokat illetően.



BARÁT



Ha jól érzed magad, és mások között, és mások erdemes többet mint általában lennének, de a jövőben óvatosságnak kell lenni a megerősítő dolgokat illetően.



VONAT

RÓKA

TÜKÖR

MAGANY

OLAK

MAGYAR





HALÁL



ÉLET





MAGÁNY

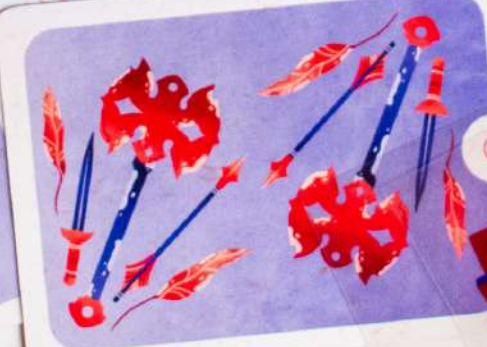
SZERE

Ha szerelmedről álmodsz, az iránta való érzelmeid a párod kellemetlen voltaival kapcsolattal való utalhat. Az álomból ismeretlen iránti viselkedésével kapcsolatos felismerésed szívesen az álom lehet egy kompenzáció.

TUKÖR

szólok álom az életről
egyogylás iránti igényedet
meg kell találnod az erő, hogy
d a problémákat az életben,
is jelentheti, hogy egy nehéz idő-
nk a végéhez közeledik, de a jövőben
nak kell lenned a megértető
kat illetően.

szólok
akik
cs
vinné







ZUHANÁS

szaratakról szóló
nyan aspektusait je
ddig elutasítottál, de
integrálni és elismerni. F
barátodról álmodsz, az azt
etnél birtokolni egy
ami a legjót

maid
mpban

SÉRÜLÉS

SZEDÉS
KÖZÖSSÉG

PRIMAUS

BENÜLSÉG



HÁLÁT



GYILKOSSÁG

BENULTSÁG

DEMON



