

Vad betyder drömmarna egentligen?

Varför drömmar vi?

Varför kommer vissa sällan ihåg sina drömmar medan andra kan minnas - kristallklart - hela berättelser?



DRÖMTIPS

Sov gott och dröm väl!

Skriv ner (eller tala in) din dröm med det samma när du vaknar. Det är absolut lättast att minnas den då, innan ditt vakna intellekt tar över.

Lev dig in i drömmen och berätta vad du drömt i nutid: "jag ser", "jag går".

Hitta någon att dela dina drömmar med!

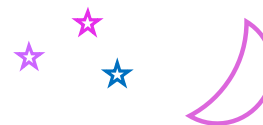
DRÖMGRUPP

på Friskhuset i Hudiksvall
eller i ditt arbetslag

Vi associerar kring deltagarnas drömmar

Vi arbetar kreativt
med nattens och dagens drömmar
Vi tolkar och gestaltar drömmarna

Kom och dela dina drömmar!



Info/Anmälan: 070 – 294 71 51

Kerstin Cedell, utbildad drömterapeut,
erfaren pedagog, terapeut och kursledare

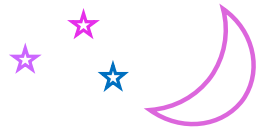
kerstin@friskhuset.st

Läs mer på: www.dromcentrum.se

Varför ägna sig åt drömmar?

Drömmarna är en rik och korrekt källa till kunskap om vårt inre. När vi arbetar med våra drömmar sker en utvecklingsprocess och vi kan bli mer oss själva.

I drömarbetet finns möjlighet att bättre förstå dina känslor och reaktionsmönster.



Vi tittar närmare på själens budskap till oss själva, de meddelanden som vårt medvetna jag får i form av symboliken i drömmarna och händelser i vardagslivet. På detta naturliga och enkla sätt kan vi läka det som behöver helas, på vår väg mot att bli hela som människor.

Drömterapi

I enskild drömterapi kan du gå djupare i din process och arbeta vidare med drömmar som du tagit upp i t ex drömgruppen.

Drömterapin är en transformerande process med självkänedom, utveckling och helande som syfte.

Vi gestaltar drömmarna på olika sätt, vänder och vrider på dem, återupplever, tolkar och går in i dem.

Minns du inte nattens drömmar?
Det går också bra att utgå ifrån händelser i livet (dagsdrömmar)!

